Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR®

Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR®

Informations d'Édition

FONCTIONNEMENT ET ENTRETIEN DE LA CONSOLE P30

N/P 301096-532 rév. B

Copyright © février 2012 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Marque commerciale

Precor, AMT, et EFX sont des marques commerciales déposées et Preva est une marque commerciale de Precor Incorporâtes. D'autres noms contenus dans ce document peuvent être des marques commerciales ou des marques commerciales déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404
http://www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Important **:** *conservez ces consignes pour les relire ultérieurement.*

Lisez toutes les consignes de la documentation fournie avec votre équipement de fitness, y compris les guides d'assemblage, les guides utilisateur et les manuels du propriétaire, avant d'installer cet appareil.

Remarque : ce produit est destiné à un usage commercial.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet équipement pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à lire ces sections et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions incluent notamment :

- Lisez attentivement toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'équipement, et suivez les indications sur toutes les étiquettes apposées sur l'équipement.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs subissent un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies ; s'ils ont plus de 45 ans ; s'ils fument ; s'ils sont obèses ; s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments.

  Équivalent français de l'avis ci-dessus pour les marchés canadiens : *il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Ne laissez pas les enfants ou des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, sur l'équipement ou à proximité. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'équipement.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pour leurs entraînements, et évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne sont pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'équipement sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'équipement de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer, et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

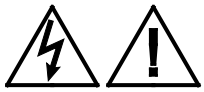
  Remarque : l'adaptateur de courant optionnel sert de source d'alimentation pour tout équipement autoalimenté.

- Utilisez la fiche d'alimentation qui accompagne l'appareil. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise de terre, appropriée comme indiqué sur l'équipement.
- Il convient de monter ou démonter l'équipement avec le plus grand soin.
- Pour les tapis de course : n'utilisez pas les fonctions de saisie ou de navigation Internet en marchant à une vitesse supérieure à une **allure lente et décontractée**. Stabilisez-vous toujours en tenant un guidon fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation Internet.
- Pour AMT et EFX : stabilisez-vous toujours en tenant un guidon fixe lorsque vous utilisez les fonctions de saisie ou de navigation Internet.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant toute utilisation.
- Éloignez toujours le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant optionnel de toute surface chaude.
- Disposez les câbles de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'équipement lui-même.
- Vérifiez que l'équipement est suffisamment ventilé. Ne placez rien au-dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'équipement sur une surface plane et solide.
- Emplacement approprié pour l'appareil
    - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre derrière celui-ci.
    - Pour les tapis de course : Placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres derrière le tapis de course.

  Important : *ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'équipement de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'équipement pour éviter un court circuit ou des dommages des parties électroniques de l'équipement.

- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.
- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des résultats de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque sont destinés uniquement à déterminer les tendances générales de la fréquence cardiaque lors d'exercices.
- N'utilisez pas un appareil électrique dans un environnement humide ou mouillé.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si un câble ou une fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'équipement pour le garder dans un bon état de fonctionnement, comme indiqué dans la section *Entretien* du manuel du propriétaire. Inspectez l'équipement à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : n'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.

- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le Service clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de sécurité pour un équipement cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Interférences en radio fréquence (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

For North America only:

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 et PVS)

Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Vous devez avoir reçu un câble d'alimentation qui correspond au code électrique local obligatoire avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés sur un circuit dérivé isolé de 20 ampères qui ne peut être partagé que par un seul écran individuel. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour effectuer les branchements du câble d'alimentation, contactez votre revendeur Precor.

Important : *un circuit dérivé individuel permet d'offrir un conducteur chaud et un conducteur neutre au niveau de la prise d'alimentation. Les conducteurs ne doivent en aucune manière être noués, " en chaînette " ni connectés avec aucun autre conducteur. Le circuit doit être mis à la terre conformément aux directives du NEC ou du code électrique régional.*

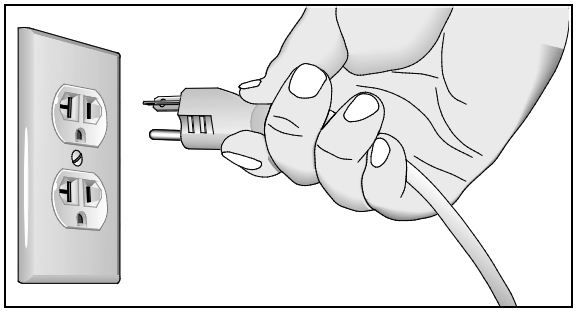


Figure 1: Fiche de 120 volts, 20-amp

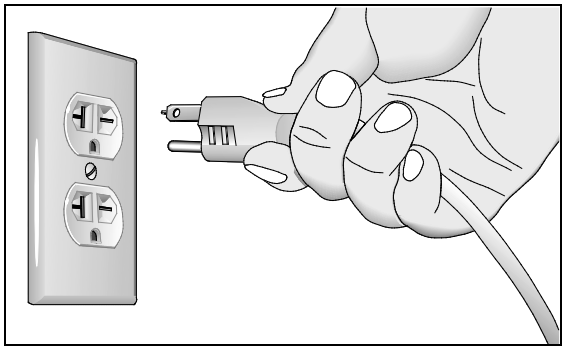


Figure 2: Fiche de 240 volts, 20-amp

Recommandations électriques : tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

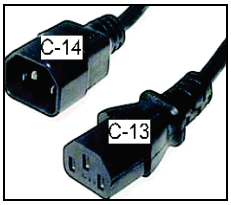


Figure 3: Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com.*

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 3
Précautions de sécurité 3
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 7
Recyclage et élimination de l'appareil 7
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 8
Recommandations électriques : tapis de course 120 V et 240 V 10
Recommandations électriques : tous les appareils à l'exception des tapis de course 12
Demander une réparation 12

Pour commencer 15
Activer la console d'un équipement autoalimenté 15
Identification des différentes parties de la console 18

Configuration de la console 23
Paramètres du système 23
Valeurs de paramétrage du club 24
Visualisation des Affichages informatifs 29
Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE 35

Présentation de la console P30 aux utilisateurs 37
Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque 37
Utilisation d'un cardiomètre 39
Utilisation de l'attache de sécurité du tapis de course 40
Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course 41

Démarrer un entraînement..... 43
Commencer un entraînement préréglé programmé 44
Paramétrage des options 44
Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices..... 46
Mettre un terme à une séance 47
Entraînements..... 48

Entretien 53
Nettoyage de la console et de écran.....53
Remplacement du tapis de course
(pour les modèles d'AMT récents uniquement)..... 54

Chapitre 1

Pour commencer

La console P30 permet aux administrateurs de définir des valeurs par défaut qui répondent à leurs besoins spécifiques. Ces paramètres comprennent des éléments tels que la langue, les unités de mesure et la définition d'une durée d'entraînement maximale autorisée pour chaque équipement.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Les équipements Precor sont soit autoalimentés, soit alimentés par le biais d'un adaptateur disponible en option. Les équipements autoalimentés requièrent que l'utilisateur commence à s'exercer pour initialiser la console. Cette section présente de plus amples détails sur l'alimentation des appareils.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Sur les équipements autoalimentés, lorsque l'utilisateur commence son entraînement, la console s'initialise et affiche la bannière de bienvenue. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum. Les mots PEDALER PLUS VITE (ou un message équivalent suivant le type d'appareil) apparaît à l'écran lorsque la cadence tombe en dessous du minimum nécessaire.

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Utilisation facultative de l'adaptateur électrique

Un adaptateur électrique disponible en option permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Cet adaptateur vous permet de modifier les paramètres sans être obligé de pédaler sur l'appareil. Pour acheter un adaptateur électrique, contactez votre revendeur.

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

***Important* :** *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur électrique optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur électrique ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause.

Identification des différentes parties de la console

Le diagramme suivant fournit des informations sur les touches de la console. Le numéro et les actions des touches de la console peuvent différer légèrement suivant le type d'équipement.

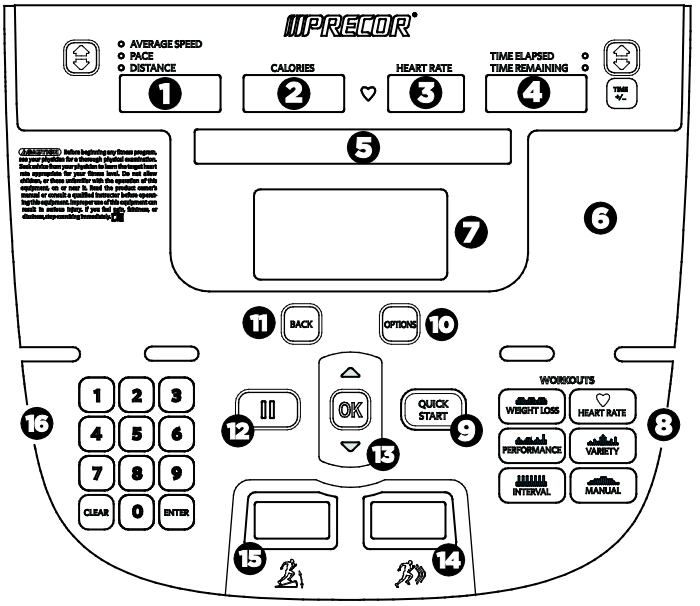


Figure 4: Touches de la console P30

Tableau 1. Parties de la console

Nombre	Nom de la partie	Détails
1	Vitesse moyenne Allure Distance	Utilisez les flèches ▲ ou ▼ pour modifier l'affichage
2	Calories	Affiche le nombre de calories que vous avez brûlées
3	Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque
4	Temps écoulé Temps restant	Utilisez les flèches ▲ ou ▼ pour modifier l'affichage du temps
5	Affichage texte supérieur	Défilement d'informations destinées à orienter l'utilisateur

Nombre	Nom de la partie	Détails
❻	• Muscle Monitor - EFX • Longueur de foulée - AMT • Cadence minute - Stepper • <blank> - Vélo, Tapis de course	• La fonction Muscle Monitor affiche les muscles utilisés pendant l'entraînement. • La longueur de foulée décrit la longueur de vos pas pendant un entraînement. • La cadence minute affiche le nombre de mètres, pieds ou pas parcourus par un utilisateur pendant son entraînement.
❼	Affichage inférieur	Affiche des informations graphiques sur les progrès de vos entraînements
❽	Entraînements	• Manuel • Fréquence cardiaque • Intermittent • Amincissement* • Variété* • Performances* • Perte de poids - ancien modèle d'AMT uniquement * Indisponible sur les anciens modèles d'AMT
❾	Quick Start	Appuyez ici pour commencer immédiatement votre entraînement

Nombre	Nom de la partie	Détails
10	Options	• Appuyez sur ce bouton pour entrer vos Objectifs, votre Langue, votre Poids, votre Age et votre Fréquence cardiaque cible, et autres Options supplémentaires • Appuyez sur **Plus de mesures** pour voir des informations complémentaires concernant les mesures Mesures : • Pourcentage complété • Durée dans la plage • Durée de segment restante • Vitesse moyenne • Rythme - Tapis de course uniquement • Calories par minute • Calories par heure • WATTS • METS • FC CIBLE • FC moyenne • Élévations - Tapis de course et stepper uniquement • Longueur de foulée - AMT uniquement • Afficher tout • OFF **Remarque :** si votre AMT possède une touche **Mesures**, appuyez sur la touche afin de visualiser vos informations concernant les mesures.
11	Retour	L'utilisateur se retrouve à l'écran précédent

Nombre	Nom de la partie	Détails
12	Pause	**Pour les tapis de course :** arrête le tapis de course pendant un entraînement. **Pour les appareils auto-alimentés :** fonctionne comme une touche de réinitialisation. Si vous appuyez dessus, l'entraînement s'arrête et le résumé de l'entraînement s'affiche.
13	Flèches OK et Haut / Bas	Servent à naviguer dans les options et paramètres
14	Indicateur de vitesse ou d'intensité	AMT, AMT avec Open Stride™, vélo, tapis de course, EFX (simple) et EFX (double)
15	Indicateur d'inclinaison ou de résistance	Tapis de course, EFX (double), stepper et AMT avec Open Stride™
16	Pavé numérique	Sert à entrer des informations numériques telles que l'âge, le poids et les mots de passe. Appuyez sur **Effacer** pour effacer les chiffres saisis. Appuyez sur **Entrée** après avoir saisi les numéros sur le pavé numérique.

Chapitre 2

Configuration de la console

Utilisez le mode Système pour configurer les paramètres de manière avantageuse pour vos utilisateurs comme pour votre établissement. Le menu Système n'est visible que pour les administrateurs et les techniciens d'entretien agréés. Les modifications apportées à ces paramètres affectent l'équipement de fitness dans son ensemble.

Les différentes catégories de Paramètres du système sont les suivantes :

- Paramètres du club
- Affichages informatifs

Paramètres du système

Les fonctions de Paramètres du système sont inaccessibles aux clients du club, et vous ne pouvez y accéder qu'en appuyant sur une combinaison de touches spécifiques. Pour afficher les Paramètres du système, l'appareil doit être en mode d'accueil et afficher la Bannière d'accueil. Pour afficher la bannière de Bienvenue, vous devez brancher l'appareil. Pour un appareil autoalimenté, utilisez l'adaptateur de courant optionnel. Sinon, vous devrez maintenir une cadence minimum. Pour de plus amples informations sur les appareils autoalimentés, reportez-vous à *Activer la console d'un équipement autoalimenté*.

L'équipement est en mode Accueil lorsqu'il est allumé sans être utilisé, ce qui signifie qu'aucune séance d'exercices, saisie de données ou opération de diagnostic n'est en cours.

Lorsque l'équipement est en mode Accueil :

- **PRECOR** défile dans l'affichage texte inférieur. **SELECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU APPUYEZ SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur.
- Le signal de fréquence cardiaque est le seul segment activé.
- Sur un tapis de course, la bande de course ne bouge pas et le moteur de levage est éteint.

Remarque : sur un appareil autoalimenté, la batterie s'initialise lorsque vous commencez votre entraînement. Vous devez maintenir une cadence minimum pour que la bannière de Bienvenue apparaisse.

Les modifications apportées en mode de paramétrage du système seront définies comme paramètres par défaut au prochain affichage de la bannière de Bienvenue.

ATTENTION : si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct.

Pour visualiser les Paramètres du club :

1. Depuis la Bannière d'accueil, appuyez sur **Pause**.

2. Tapez la séquence numérique suivante pour entrer le mot de passe :

   5 6 5 1 5 6 5
3. Appuyez sur **OK**.

   La bannière des Paramètres du club apparaît.

Tableau 2. Touches de navigation des modes de paramétrage du système

Touche	Fonction
▲ ou ▼	Vous permettent de vous déplacer dans les menus de paramétrage et les options
OK	Choisissez une sélection de menu
RETOUR	Vous permet de retourner au niveau de menu précédent sans enregistrer les modifications
PAUSE	Vous permet de quitter le mode de Paramétrage du système et de revenir à la bannière de Bienvenue

Valeurs de paramétrage du club

Utilisez ces informations pour personnaliser les paramètres de l'appareil.

Code de sécurité (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : activé ou désactivé

(Valeur par défaut : Désactivé)

En usine, l'équipement est paramétré avec la fonction de protection par code de sécurité désactivée. Si vous activez le code de sécurité, vos clients devront entrer un code de quatre chiffres pour commencer leur séance d'entraînement et mettre la bande de course en marche. Le code est **1 2 3 4**.

Sélection de la langue (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : English, Deutsch, Espanol, Français, Netherlands, Portugues, Rucckijj, et Italiano

(Valeur par défaut : English)

Sélectionnez la langue de votre choix pour la console d'affichage.

Remarque : les messages de programmation ne sont pas affectés par la langue sélectionnée ici. Quelle que soit la langue sélectionnée, les messages dans cette section seront affichés en anglais.

Sélection de l'unité (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : format américain ou système métrique

(Valeur par défaut : format américain)

L'appareil peut afficher des mesures au format américain ou métrique.

Important : *si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct.*

Sélection de la durée maximale d'entraînement (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 1 à 240 minutes

(Valeur par défaut : 60 minutes)

Vous pouvez définir une durée maximale par séance d'entraînement. Choisissez une limite entre 1 et 240 minutes ou sélectionnez **Aucune limite** si vous ne souhaitez pas définir de limite. Par exemple, si vous spécifiez une limite de temps de 20 minutes, les utilisateurs pourront uniquement spécifier une séance d'entraînement d'une durée comprise entre 1 et 20 minutes.

Sélectionnez **No limit** (Aucune limite) si vous ne souhaitez pas définir de limite.

Remarque : les programmes de performances militaires ne peuvent être effectués en intégralité que si la durée maximale de l'entraînement est supérieure à 40 minutes. Sélectionnez une durée d'entraînement maximale supérieure à 40 minutes si vous autorisez l'accès à ces programmes de performances.

Sélection de la durée maximale de pause (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 1 à 120 secondes

(Valeur par défaut : 120 secondes)

Ce paramètre limite la durée pendant laquelle un appareil reste en pause pendant un entraînement avant de se remettre à zéro.

Remarque : pour pouvoir définir la durée maximale des pauses, vous devez préalablement connecter l'adaptateur de courant optionnel sur tout équipement auto-alimenté. Si l'adaptateur de courant optionnel n'est pas connecté et si la cadence est inférieure aux exigences minimales, l'équipement initie un décompte de 30 secondes précédant l'arrêt, annulant ainsi le mode Pause.

Sélection de la durée de récupération (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 0 à 5 minutes

(Valeur par défaut : 5 minutes)

Sélectionnez le temps maximum pendant lequel la machine va rester en mode de récupération. La durée de récupération est la période de temps suivant la fin d'un programme pendant lequel l'utilisateur s'entraîne à un rythme réduit.

Création d'un entraînement personnalisé

Valeurs disponibles : Activer ou Arrêter

(Valeur par défaut : Arrêter)

Créez un programme personnalisé pour votre entraînement.

Remarque : cette option n'est pas disponible sur tous les appareils.

Pour créer un programme personnalisé :

1. Lorsque le message **DÉFINIR UN PROGRAMME PERSONNALISÉ** s'affiche, appuyez sur **OK**.

   Le profil du programme apparaît à l'écran et une colonne clignotante indique votre point de départ.
2. Appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation pour sélectionner la colonne que vous souhaitez modifier.
3. Pour modifier la hauteur de la colonne, reportez-vous au tableau suivant.

Tableau 3. Touches de programme personnalisé

Équipement	Nom de la touche	Description
Tapis de course	INCLINAISON	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison du programme personnalisé.
EFX (835 seulement)	INCLINAISON	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison de la rampe du programme personnalisé.
Vélo	RESISTANCE	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance des pédales du programme personnalisé.
Stepper	RESISTANCE	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance des pédales du programme personnalisé.

4. Une fois la hauteur de la colonne définie, appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation pour passer à la colonne suivante. Vous pouvez appuyer sur la flèche du haut pour retourner dans les colonnes précédentes.

5. Continuez à définir les paramètres de chaque colonne du profil.

   Remarque : deux programmes personnalisés sont disponibles sur le tapis de course. Certains produits Precor ne proposent qu'un seul programme personnalisé. Le programme auquel vous avez accédé est indiqué dans le message. Pour sélectionner un deuxième programme personnalisé (tapis de course uniquement), appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation avant d'appuyer sur OK à l'étape 6.

   Dans Définir programme personnalisé 2, la valeur par défaut est **Désactivé**.

6. Lorsque vous avez fini de créer votre programme, appuyez sur **OK** pour enregistrer le profil du programme et revenir à la Bannière d'accueil. Appuyez sur **RETOUR** pour quitter le programme sans enregistrer les modifications apportées au profil personnalisé.

Définir la vitesse maximale (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : toute la gamme de vitesses de l'appareil

(Valeur par défaut : Vitesse maximale)

Cette option limite la vitesse à laquelle la bande de course se déplace et, par conséquent, le nombre de paramètres de vitesse que vous pouvez sélectionner. Utilisez-la pour limiter la vitesse maximale qu'un utilisateur peut entrer lorsqu'il utilise l'appareil.

La vitesse est affichée en kilomètres par heure (km/h) ou en miles par heure (mi/h), selon l'unité de mesure sélectionnée précédemment (format américain ou métrique). La gamme de vitesses s'étend de 0,8 à 25,5 km/h (0,5 à 16 mi/h).

Définir l'inclinaison maximale (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : toute la gamme d'inclinaisons de l'appareil

(Valeur par défaut : Inclinaison maximale possible)

Entrez l'inclinaison maximale qu'un utilisateur peut entrer lorsqu'il utilise l'appareil.

Programmes cachés (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : afficher les programmes ou Masquer les programmes

(Valeur par défaut : Masquer les programmes)

Lorsque **Afficher les programmes** est activé, tous les programmes de performances sont disponibles grâce à la touche PERFORMANCE. Ces programmes sont les suivants : test fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT et Federal Law Enf. PEB.

Lorsque **MASQUER LES PROGRAMMES** est activé, si l'utilisateur appuie sur **PERFORMANCE**, le message **ENTRAÎNEMENT INDISPONIBLE** s'affichera dans l'affichage texte supérieur.

Définir la plage de résistance (vélo uniquement)

Valeurs disponibles : élevée, Moyenne et Faible

(Valeur par défaut : élevée)

Vous pouvez définir une plage de résistance faible, moyenne ou élevée sur les vélos stationnaires et couchés. Chaque réglage de base comprend 25 niveaux de résistance, mais le réglage de base sélectionné affectera la plage de résistance globale. Les plages suivantes sont disponibles :

- Élevée : permet de bénéficier de l'intégralité de la plage de résistance.
- Moyenne : permet de bénéficier d'environ deux tiers de la résistance disponible du paramètre élevée.
- Faible : permet de bénéficier d'environ un tiers de la résistance disponible avec le paramètre élevée.

Définition du niveau automatique Crossramp (EFX Dual uniquement)

Valeurs disponibles : de 0 à 20

(Valeur par défaut : 10)

Utilisez ce paramètre pour définir une inclinaison de rampe spécifique que l'EFX doit automatiquement rétablir à l'issue des séances d'entraînement.

Visualisation des Affichages informatifs

Les paramètres des Affichages informatifs sont des valeurs correspondant à des informations relatives à l'équipement. Les informations contenues dans ce groupe de paramètres sont celles d'un journal d'événements, les numéros de série du logiciel et de l'équipement et les informations d'utilisation.

Pour afficher les paramètres du système :

1. Depuis la bannière de bienvenue, appuyez sur **Pause**.

2. Tapez la séquence numérique suivante pour entrer le mot de passe :

   6 5

3. Appuyez sur **Valider**.

Utilisez le tableau suivant pour définir des valeurs d'affichage informatif personnalisées.

Tableau 4. Valeurs d'affichage informatif

Produit	Valeur	Informations fournies
Tous	COMPTEUR KILOMÉTRIQUE	La valeur du compteur kilométrique est liée au type de produit Precor et au système d'unités (format américain ou métrique) sélectionné dans les programmes. • Tapis de course et AMT nouveau modèle : affiche le nombre de miles ou de kilomètres cumulés enregistrés à ce jour. De plus, l'AMT affiche le nombre de foulées verticales. • EFX : affiche le nombre total de foulées enregistrées à ce jour. • Vélo : affiche le nombre total de révolutions enregistrées à ce jour. • Stepper : affiche le nombre total d'étages gravis.

Produit	Valeur	Informations fournies
AMT - nouveaux modèles uniquement	UTILISATION DE LA CEINTURE	• **Décompte du nombre de foulées du tapis de course :** compte le nombre de foulées sur l'appareil. • **Réinitialisation du décompte des foulées :** la réinitialisation augmente d'un à chaque fois qu'une réinitialisation est effectuée. • **Compteur kilométrique lors de la dernière réinitialisation :** enregistre la valeur du compteur kilométrique au moment où le tapis de course est remplacé. Le compteur kilométrique de l'appareil continue à compter après le remplacement du tapis de course.
Tous	COMPTEUR HORAIRE	• Affiche le nombre d'heures d'utilisation de l'équipement. • L'équipement conserve une trace des minutes d'utilisation, mais la valeur affichée est arrondie au nombre d'heures entières le plus proche.
Tous	NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DU LOGICIEL UPPER BOOT	Numéro de référence et version du logiciel installé sur le circuit imprimé supérieur
Tous	NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DU LOGICIEL UPPER BASE	Version du programme de base installé sur le circuit supérieur
Tous	NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DU LOGICIEL LOWER BASE	Version du programme installé sur le circuit inférieur
Tous	CIRCUIT DE MESURES	Numéro du logiciel sur le circuit de mesures

Produit	Valeur	Informations fournies
AMT	NUMÉRO DE SÉRIE DU STRIDE DIAL SW	Numéro du logiciel Stride Dial
Tous	NUMÉRO DE SÉRIE	Sert à déterminer le modèle et le type exacts de l'équipement
Tous	JOURNAL D'UTILISATION	• Nombre de fois que chaque programme a été utilisé et affichage du cumul des minutes correspondantes. • Très utile pour déterminer les préférences de l'utilisateur dans la sélection de programme.
Tous	JOURNAL DES ÉVÈNEMENTS	*Affiche tous les codes d'erreur détectés par le logiciel. Pour de plus amples informations, reportez-vous au Journal des événements.*

Journal des événements

Le journal d'événements contient 30 événements maximum. Au-delà de 30 événements, les événements les plus anciens sont effacés pour faire place aux plus récents.

Chaque entrée du journal des événements contient les informations suivantes :

- Numéro de l'événement
- Valeur du compteur kilométrique au moment de l'événement
- Valeur du compteur horaire au moment de l'événement
- Courant consommé par le moteur au moment de l'événement (tapis de course uniquement)

Le tableau suivant contient la liste des événements que le logiciel peut détecter.

Tableau 5. Numéros et descriptions du journal des événements

Numéro de l'événement	Description de l'événement
00	Événement lié à l'emplacement de la mémoire du PCA supérieur
02	Événement lié à l'emplacement RAM

Numéro de l'événement	Description de l'événement
03	Événement lié au contrôle de sommes de l'EEPROM
05	Touche enfoncée au moment de la mise sous tension
09	Événement de test de la mémoire du PCA inférieur
10	Fréquence de ligne hors plage acceptable
11	Surveillance des baisses de tension (PCA supérieur)
12	Surveillance des baisses de tension (PCA inférieur)
13	Vitesse incorrecte du ventilateur (tapis de course version 1)
14	Défaillance du ventilateur (PCA)
15	Tension d'entrée du courant alternatif trop élevée
16	Tension d'entrée du courant alternatif trop faible
20	Demandes de puissance maximum trop nombreuses en une seconde
21	Demandes de puissance maximum consécutives trop nombreuses
22	Aucune impulsion du moteur au démarrage
23	Défaut d'impulsion du moteur après le démarrage
24	Réduction de vitesse demandée, vitesse non réduite
26	Largeur d'impulsion du moteur incorrecte
27	Courant d'entraînement du moteur trop élevé
28	Température trop élevée
29	Courant alternatif d'entrée excessif
30	Événement de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
31	Erreur de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur
32	Événement de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur

Numéro de l'événement	Description de l'événement
33	Erreur de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
40	Mouvement d'élévation détecté
42	Valeur d'élévation hors limites
43	Interrupteur de mise à zéro introuvable
44	Impossible de commander le système de levage
45	Système d'élévation allant dans la mauvaise direction
50	Courant de freinage (courant magnétique) trop important
53	Lecture de l'objectif impossible, impossible de trouver l'interrupteur
54	Fréquence cardiaque cible perdue pendant le fonctionnement
55	Interrupteur d'arrêt activé accidentellement
60	Défaillance du capteur Auto Stop (tapis de course uniquement)
61	Auto Stop manquant (tapis de course uniquement)
62	Défaillance du capteur vertical (AMT uniquement)
70	Remplacement du tapis de course, LPCA non lu (AMT uniquement)
71	Remplacement du tapis de course, LPCA vierge (AMT uniquement)
72	Remplacement du tapis de course, version de LPCA inconnu (AMT uniquement)
73	Remplacement du tapis de course, mauvais enregistrement de LPCA (AMT uniquement)
74	Remplacement du tapis de course, tête de LPCA remise à neuf (AMT uniquement)
75	Remplacement du tapis de course, LPCA de LPCA remise à neuf (AMT uniquement)
76	Remplacement du tapis de course, tête inférieure au LPCA (AMT uniquement)
77	Remplacement du tapis de course, tête supérieure au LPCA (AMT uniquement)

Numéro de l'événement	Description de l'événement
78	Avertissement concernant le remplacement du tapis de course (AMT uniquement)
79	Remplacement du tapis de course nécessaire (AMT uniquement)

Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE

L'équipement est entièrement compatible avec les protocoles CSAFE. Lorsque l'équipement est connecté à un équipement maître CSAFE, l'utilisateur est invité à appuyer sur VALIDER et à démarrer un processus d'identification. L'identifiant d'utilisateur s'affiche sous la forme de cinq zéros, et le point de départ est indiqué. Le tableau suivant décrit la fonction des touches en mode CSAFE.

Tableau 6. Touches d'accès à l'équipement CSAFE

Touches	Fonction
Pavé numérique	Utilisez les touches numériques pour entrer un identifiant d'utilisateur. Une fois votre numéro d'identification saisi, appuyez sur **ENTER** ou sur **OK** pour valider.
Effacer	Efface les chiffres de l'identifiant d'utilisateur un à un, de droite à gauche.
Valider ou OK	Soumet l'identifiant d'utilisateur. **Remarque :** l'identifiant d'utilisateur est contourné si l'utilisateur saisit cinq zéros. Aucune statistique d'entraînement n'est mémorisée.
Pause	Retour à la bannière de Bienvenue.

Un message apparaît alors à l'écran, indiquant si l'identifiant d'utilisateur a été accepté par l'équipement maître CSAFE. Une fois le programme sélectionné, l'utilisateur peut commencer l'entraînement.

Chapitre 3

Présentation de la console P30 aux utilisateurs

ATTENTION : avant d'entreprendre toute forme d'exercice, passez un examen médical complet avec votre médecin. Demandez conseil à votre médecin pour connaître la fréquence cardiaque cible indiquée pour votre niveau de forme physique.

La console offre un affichage facile à suivre et de multiples programmes pour aider les utilisateurs à atteindre leurs objectifs d'entraînement.

Important : *veuillez passer en revue les sections suivantes de ce guide avec vos utilisateurs avant de les autoriser à utiliser l'équipement de fitness :*

- *Consignes de sécurité importantes*
- *Pour commencer*
- *Utilisation de l'attache de sécurité (tapis de course uniquement)*

Utilisation de la fonction de détection de la fréquence cardiaque

Remarque : les performances de la détection de la fréquence cardiaque peuvent varier suivant la physiologie, le niveau de forme, l'âge et autres facteurs propres à l'utilisateur. Les mesures de la fréquence cardiaque peuvent sembler irrégulières si vos mains sont sèches, sales ou grasses, ou si la peau de vos paumes est particulièrement épaisse. L'application d'une lotion pour les mains peut également provoquer un affichage de mesures inégal. Veuillez par ailleurs vous assurer que les capteurs sont propres et permettent le maintien d'un contact approprié.

Pour utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, placez la paume de la main directement sur les capteurs métalliques de fréquence cardiaque des poignées de l'appareil. Pour des mesures plus précises de la fréquence cardiaque, veillez à bien respecter les conseils suivants :

- Chaque main doit tenir le capteur pour que celui-ci puisse enregistrer votre fréquence cardiaque.
- Plusieurs battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires à l'enregistrement de votre fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les capteurs trop fermement. Maintenez une pression souple et enveloppante. Tenir les poignées trop fermement peut avoir une incidence négative sur la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Au cours de l'entraînement, votre transpiration vous aidera à transmettre le signal de votre fréquence cardiaque. Si vous avez des difficultés à déterminer votre fréquence cardiaque avec les poignées, réessayez les capteurs ultérieurement pendant l'entraînement pour voir si vous réussissez à obtenir un signal.
- Si vous ne parvenez pas à utiliser la fonction de détection de la fréquence cardiaque, Precor vous recommande d'utiliser un cardiomètre.

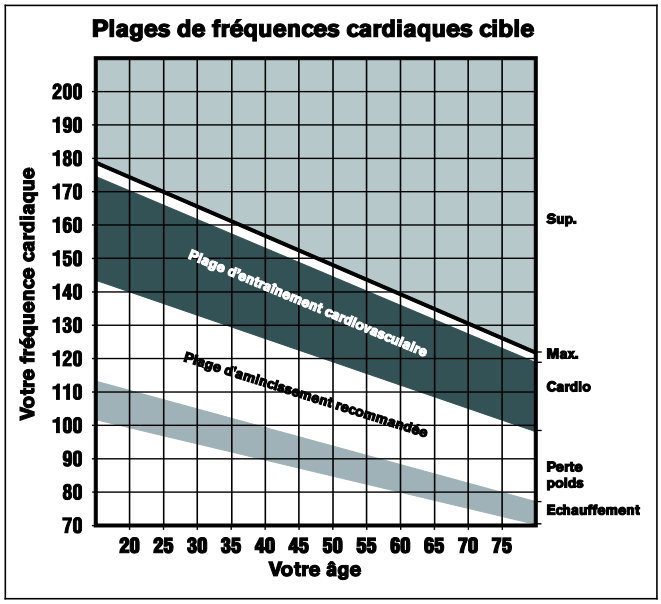


Figure 5: Plages de fréquences cardiaques cibles

ATTENTION : votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobique maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

Utilisation d'un cardiomètre

AVERTISSEMENT **Les signaux utilisés par le cardiomètre présentent un risque d'interférence avec ceux des pacemakers et autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les fabricants de votre cardiomètre et de votre dispositif implanté avant d'utiliser un cardiomètre.**

Porter un cardiomètre pendant vos entraînements vous permet de disposer d'informations régulières sur votre fréquence cardiaque. Pour que l'appareil détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant l'entraînement. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

Remarque : pour disposer de données précises, le cardiomètre doit être en contact direct avec la peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la poitrine pour les femmes).

Pour utiliser un cardiomètre :

1. Humidifiez délicatement l'intérieur du cardiomètre avec de l'eau du robinet.

   Important : *n'utilisez pas d'eau déminéralisée. Celle-ci ne contient pas les sels minéraux nécessaires à la conduction des impulsions électriques.*
2. Ajustez le cardiomètre et serrez-le autour de votre poitrine. La sangle doit être serrée de manière adéquate, et ne doit pas procurer de sensation désagréable.
3. Assurez-vous que le cardiomètre est convenablement orienté, qu'il est placé horizontalement sur votre poitrine et centré au milieu de votre poitrine.
4. Testez l'emplacement du cardiomètre en vérifiant la fonction de la fréquence cardiaque sur l'équipement. La détection d'une fréquence cardiaque signifie que votre cardiomètre est placé correctement. Si l'équipement n'enregistre aucune fréquence cardiaque, réajustez la cardiomètre et revérifiez la fonction de fréquence cardiaque.

Utilisation de l'attache de sécurité du tapis de course

Le tapis de course est équipé de deux fonctions d'arrêt différentes qui fonctionnent de la manière suivante :

Si l'utilisateur...	*Alors la bande de course du tapis de course...*	*Et la console...*
Appuie sur le bouton rouge STOP ❷	Ralentit jusqu'à l'arrêt	Montre que l'entraînement a été suspendu
Tire sur la lanière attachée à l'attache de sécurité et déclenche l'interrupteur de sécurité ❶	Ralentit jusqu'à l'arrêt	Affiche APPUYER POUR REMETTRE A ZERO et une flèche pointant vers l'interrupteur de sécurité

L'interrupteur de sécurité est situé juste au dessous de la console et juste derrière le bouton rouge **STOP**, comme démontré sur l'illustration suivante. Lorsqu'il est déclenché, l'interrupteur saute, affichant les mots **POUSSER POUR REINITIALISER** à l'avant. Le tapis de course ne peut pas fonctionner lorsque ce message s'affiche.

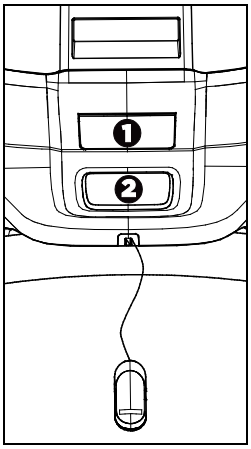


Figure 6: Interrupteur de redémarrage

Instruisez les utilisateurs sur l'importance d'utiliser l'attache de sécurité lors d'un entraînement sur le tapis de course, et montrez-leur qu'ils doivent l'attacher à leur vêtement au niveau de la taille.

Si l'interrupteur de sécurité est déclenché pendant un exercice, procédez comme suit :

1. Rattachez l'attache de sécurité si nécessaire.
2. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité jusqu'à ce qu'il s'enclenche à nouveau et retrouve sa position normale.

   Remarque : si l'interrupteur de sécurité est déclenché, toutes les informations relatives à l'entraînement en cours seront effacées.
3. Recommencez l'entraînement au début en réduisant la durée de manière à tenir compte de la durée des exercices déjà effectués.

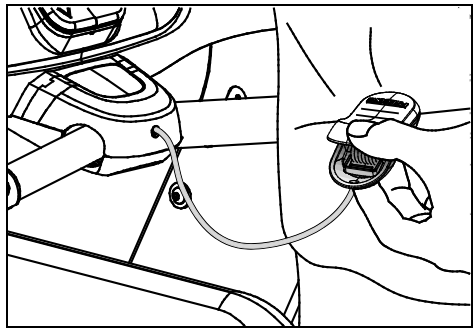


Figure 7: Fixation de l'attache de sécurité

Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course

Important : *le paramètre par défaut de cette fonction est Activer.* Un administrateur peut désactiver cette fonction dans les paramètres du système. Precor recommande toutefois de le laisser sur Activer.

La fonction Auto Stop™ est conçue pour amener le tapis de course à s'arrêter graduellement lorsqu'il n'est pas utilisé, ce qui peut se produire lorsqu'un utilisateur en descend avant la fin d'un entraînement sans l'arrêter.

La fonction Auto Stop de l'équipement est activée soixante secondes après le début ou la reprise d'un entraînement. Si un utilisateur est détecté, aucun message n'apparaît et l'entraînement sélectionné se poursuit normalement.

Si aucun utilisateur n'est détecté au-delà de 30 secondes, la console affiche le message **AUCUN UTILISATEUR DETECTE, ARRET DANS 10 SECONDES** pour avertir de l'arrêt imminent. A l'affichage de ce message commence un compte à rebours de dix secondes. Si un utilisateur ne met pas un terme au compte à rebours, le tapis commence à s'arrêter graduellement à partir de la fin du compte à rebours.

Remarque : les utilisateurs pesant plus de 41 kg seront détectés dans le cadre des limites de vitesse et de position paramétrés pour la fonction. Les utilisateurs pesant entre 22,7 kg et 40,5 kg, suivant leur vitesse et leur position, risquent de ne pas être détectés. Pour un fonctionnement approprié, veillez à toujours bien respecter les instructions de la console.

Chapitre 4

Démarrer un entraînement

ATTENTION : si vous utilisez un tapis de course, veillez à bien fixer l'attache de sécurité à vos vêtements avant de commencer votre entraînement.

L'équipement est en mode bienvenue lorsque le message **SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU APPUYEZ SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur et que **PRECOR** défile dans l'affichage texte inférieur.

Si l'équipement est sur CSAFE, le message **SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT, APPUYEZ SUR QUICKSTART OU ENTRER POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur.

En présence de tout autre message à l'écran, appuyez sur **Pause** pour afficher la bannière de bienvenue.

Il existe deux manières de commencer un entraînement depuis cet écran :

- Appuyez sur **Quick Start™**.

  Cette action lance le programme Manuel. Les calculs, tels que le nombre de calories consommées, s'appliquent pour une personne de 35 ans pesant 68 kg (150 livres). Vous pouvez effectuer un entraînement en utilisant ce programme et ses valeurs par défaut, ou modifier les paramètres d'entraînement.
- Appuyez sur l'un des entraînements préréglés.

Lorsqu'un utilisateur atteint la limite de durée du club lors d'un entraînement, la limite de l'entraînement en minutes et le message **LIMITE DE TEMPS DU CLUB ATTEINTE, FIN DE L'ENTRAÎNEMENT** apparaissent dans l'affichage texte supérieur.

Commencer un entraînement préréglé programmé

Les entraînements préréglés représentent une manière intéressante d'adapter vos entraînements à vos objectifs de fitness, de rester motivé et de varier un peu vos séances. La plupart des appareils P30 contiennent plusieurs entraînements prédéfinis. Ces entraînements comprennent :

- Manuel
- Fréquence cardiaque
- Intermittent
- Perte de poids (perte de poids sur les anciens modèles d'AMT)
- Variété
- Performances

Les programmes spécifiques au stepper sont les suivants :

- Escaliers urbains
- Perte de poids
- Randonnée vallonnée
- Ascension régulière
- Pyramide

Paramétrage des options

Objectif, Langue et Unité sont les options que vous pouvez paramétrer avant de commencer un entraînement. Une fois que vous commencez un entraînement ou appuyez sur Quick Start, vous pouvez également entrer votre Âge et votre Poids ainsi qu'une Fréquence cardiaque cible.

Remarque: après avoir défini les options personnelles, sélectionnez un entraînement et commencez votre entraînement sinon les options reviendront à leur valeur par défaut.

Pour choisir un objectif d'entraînement avant de commencer :

1. Depuis la bannière de bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.

   La première option proposée est Objectif.
2. Pour sélectionner l'option Objectif, appuyez sur **OK**.

   Les options d'objectif portent sur le Temps, la Distance et les Calories.
3. Utilisez les flèches Haut et Bas ou le clavier pour augmenter ou réduire votre objectif de durée, distance ou calories brûlées.
4. Une fois votre objectif saisi, appuyez sur **OK**.
5. Pour passer à la catégorie d'options suivante, appuyez une nouvelle fois sur **OPTIONS**.

Pour choisir un paramètre langue avant de commencer l'entraînement :

1. Depuis la bannière de bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez de nouveau sur **OPTIONS** pour choisir l'option Langue, puis sur **OK**.
3. Utilisez les flèches haut et bas pour naviguer dans la liste de langues disponibles. Pour sélectionner une langue, appuyez sur **OK**.

   Les langues disponibles sont les suivantes : English, Deutsch, Espanol, Français, Nederlands, Portugues, Rucckijj et Italiano.
4. Pour passer à la catégorie d'options suivante, appuyez sur les flèches **Haut et Bas**.

Pour choisir une unité de mesure avant de commencer l'entraînement :

1. Depuis la bannière de bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez deux fois sur **OPTIONS** pour aller dans **UNITÉS**.
3. Utilisez les flèches haut et bas pour sélectionner une unité de mesure.
4. Une fois que vous avez sélectionné une unité de mesure, appuyez sur **OK**.

Paramétrez les options après avoir commencé un entraînement

Lorsque vous commencez un entraînement Quick Start ou choisissez un Entraînement, vous pouvez entrer votre Poids et votre Age ainsi qu'une Fréquence cardiaque cible. Les paramètres Langue et Unités sont également disponibles.

Pour entrer votre Âge et votre Poids pendant un entraînement :

1. Appuyez sur **OPTIONS**.
2. Poids/Age est la première option. Pour choisir cette option, appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les flèches Haut et Bas pour augmenter ou réduire la valeur correspondant à votre poids.
4. Une fois que vous avez sélectionné votre poids, appuyez sur **OK**.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour entrer votre âge.
6. Pour passer à la catégorie d'options suivante, appuyez sur les flèches **Haut et Bas**.

   L'option Fréquence cardiaque cible apparaît.
7. Entrez une fréquence cardiaque cible et appuyez sur **OK**.

   Vous pouvez alors définir les Unités et la Langue si vous n'avez pas sélectionné ces options avant de commencer votre entraînement.

Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices

Lorsque vous interrompez un entraînement, l'équipement répond d'une manière ou d'une autre suivant la manière dont il est alimenté.

Mise en pause (équipement à alimentation externe)

Lorsque la séance est suspendue, la vitesse de la bande de course est lentement réduite à zéro, ou la résistance est doucement réduite au minimum. Le moteur de levage est éteint en laissant l'inclinaison ou l'option CrossRamp dans sa position actuelle. La saisie de données est annulée.

Lorsque vous appuyez sur **Pause** sur tout équipement qui n'est pas un tapis de course, celui-ci affiche l'écran reprenant les mesures de votre entraînement. Après avoir affiché le résumé, l'appareil revient sur l'écran de Bienvenue.

Arrêt imminent (Équipement autoalimenté)

Sur les machines autoalimentées, l'état de pause est équivalent à l'état d'arrêt imminent. Lorsque vous arrêtez de vous exercer, l'équipement entame un compte à rebours de 30 secondes.

Les mesures accumulées (telles que le temps, le nombre de foulées, la distance, les calories) restent sur leur valeur actuelle sans changer. Il est impossible de procéder à la saisie de données.

Pour reprendre le programme, reprenez vos exercices. La résistance revient sur la valeur sur laquelle elle était lorsque le programme a été mis en pause.

Si l'équipement reste inactif pendant plus de 30 secondes, l'alimentation est coupée et l'équipement cesse d'afficher les statistiques d'entraînement.

Mettre un terme à une séance

La récupération est un aspect important de vos entraînements qui contribue à réduire les courbatures et douleurs musculaires en transportant les excès d'acide lactique présents dans les tissus des muscles exercés. En outre, une période de récupération de trois à cinq minutes permet à votre fréquence cardiaque de revenir à un état normal de repos.

A la fin de votre entraînement, un Écran de résumé affiche votre fréquence cardiaque moyenne pendant votre entraînement ainsi qu'un cumul des mesures de votre entraînement.

Si vous avez suivi un programme de tests de fitness, un message initial vous présente un score de fitness.

Les deux messages suivants affichent la fréquence cardiaque moyenne et maximum de l'utilisateur pendant la séance. Ces messages ne s'affichent que si les données de fréquence cardiaque ont été acquises pendant la séance, c'est-à-dire si une fréquence cardiaque valide s'est affichée au moins une fois pendant la séance.

L'écran de résumé s'affiche deux minutes avant le retour à la Bannière d'accueil. Si la machine est en mode CSAFE Terminé, l'écran de résumé s'affiche au moins le temps correspondant à la durée de temporisation CSAFE, en général 10 secondes. S'il ne s'affiche pas aussi longtemps, avant de retourner à la Bannière d'accueil, le message **REMISE A ZERO** apparaît jusqu'à la fin du mode CSAFE Terminé.

Trois types de mesures différentes sont enregistrés pendant un entraînement.

Les Mesures contrôlées peuvent être définies et modifiées. Celles-ci comprennent :

- Le niveau de résistance (AMT, EFX, vélo)
- La vitesse (tapis de course)
- L'inclinaison (tapis de course)
- Le nombre de marches/minute (stepper)

Les Mesures des performances actuelles décrivent l'intensité d'un entraînement en temps réel. Celles-ci comprennent :

- Calories/minute, Calories/heure
- Fréquence cardiaque
- Vitesse (tapis de course, vélo)
- Révolutions/minute (vélo)
- Foulées/minute (AMT, EFX)

Les Mesures cumulées décrivent les performances globales sur la totalité de la séance d'exercices.
Celles-ci comprennent :

- Le temps :
  Le mode Compte à rebours
  Le mode Compte positif
- Les calories
- La distance :
  Nombre moyen de foulées/minute (AMT, EFX)
  Vitesse moyenne (tapis de course, vélo)
  Étages (stepper)

Entraînements

Les entraînements préréglés représentent une manière intéressante d'adapter vos entraînements à vos objectifs de fitness, de rester motivé et de varier un peu à vos séances. Dans les schémas suivants, les zones surélevées représentent le taux de productivité de chaque programme prédéfini.

Manuel

Pendant cet entraînement, les modifications du niveau de résistance et de la vitesse sont entièrement sous votre contrôle. Cet entraînement démarre par une ligne graphique plane. Toute augmentation ou réduction effectuée dans le cadre d'un entraînement a pour effet d'augmenter ou de réduire toutes les autres portions du programme de la même valeur.

Fréquence cardiaque

Cet entraînement calcule votre fréquence cardiaque cible sur la base suivante : 220 moins votre âge multiplié par 60 %, valeur que vous pouvez néanmoins choisir d'ignorer. L'appareil adapte la résistance et/ou l'inclinaison de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible pendant votre entraînement.

Lorsque votre fréquence cardiaque n'est pas détectée, un cœur et un point d'interrogation apparaissent dans l'affichage texte supérieur. Sur les nouveaux modèles d'AMT, le témoin en forme de cœur reste allumé mais la mesure apparaît vierge. Vérifiez que vos mains sont en position au niveau des capteurs situés dans les poignées ou vérifiez le positionnement de votre cardiomètre.

Pour que l'unité puisse détecter votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque des poignées ou porter un cardiomètre pendant vos exercices. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

Intermittent

L'entraînement Intermittent a pour principal objectif de faire travailler votre système cardiovasculaire. Cet entraînement a été conçu pour accélérer et ralentir votre fréquence cardiaque de manière répétée, pendant une période de temps définie par l'utilisateur, en alternant périodes de repos et périodes d'exercice. L'intensité des entraînements reste réglable.

Amincissement

La durée de l'entraînement est fixée à 28 minutes. L'entraînement comprend sept intervalles de quatre minutes. Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant l'intervalle d'effort.

Remarque : cet entraînement est appelé Perte de poids sur les anciens modèles AMT.

Variété

Pendant cet entraînement, la résistance ou la rampe/inclinaison varie de manière aléatoire pendant la séance.

Performances

Remarque : lorsque l'utilisateur appuie sur **PERFORMANCE**, le message **ENTRAÎNEMENT NON DISPONIBLE** s'affichera dans l'affichage texte supérieur si la console est sur **MASQUER LES PROGRAMMES** dans le menu des Paramètres.

Le programme « Fitness Test », accessible en appuyant sur la touche **PERFORMANCE**, permet d'évaluer votre condition physique grâce au test de fitness officiel de l'IAFF (International Association of Firefighters). Il a été rédigé sur la base du protocole Gerkin, la référence de tout test de fitness officiel de l'IAFF, et fait partie intégrante de leur programme de bien-être et de santé physique (Wellness and Fitness Initiative).

Au cours de ce test, le tapis roulant augmente progressivement l'inclinaison et la vitesse par phases spécifiques. Les claviers sont désactivés. Quel que soit votre niveau, à la fin du test, vous connaissez vos capacités aérobies et votre VO_2 max. Une fois le test achevé, le score de votre condition physique apparaît dans le récapitulatif d'entraînement.

Escaliers urbains (Stepper uniquement)

Le programme Escaliers urbains augmente et réduit votre cadence de manière régulière. À chaque étape, la cadence augmente graduellement jusqu'à un sommet avant de retomber rapidement à la cadence de départ. Puis ce schéma se répète. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Chaque augmentation ou réduction faite dans un segment du programme a pour effet d'augmenter ou de réduire d'autant toutes les autres portions du programme.

Brûleur de graisses (Stepper uniquement)

Ce programme intense a été conçu pour brûler des graisses et tonifier votre système cardiovasculaire. La cadence fluctue doucement dans une fourchette de haute intensité. À tout moment pendant le programme, vous pouvez ignorer les paramètres ; les autres colonnes de profil évolueront en conséquence. Les modifications sont enregistrées et seront appliquées au reste du programme.

Randonnée vallonnée (Stepper uniquement)

Ce programme d'entraînement cardiovasculaire s'appuie sur une cadence élevée. À l'instar du programme Aérobic, la cadence repose sur plusieurs " sommets " et " vallées " ; les baisses d'intensité pendant les périodes de repos étant toutefois moins importantes, l'entraînement est par conséquent d'une intensité supérieure. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Ascension régulière (Stepper uniquement)

Le programme Ascension régulière augmente lentement la cadence jusqu'à ce qu'elle culmine en fin de programme. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Pyramide (Stepper uniquement)

Le Programme augmente lentement la cadence jusqu'à un " sommet ", puis décroît lentement jusqu'à revenir à une cadence moins rapide. L'augmentation de la cadence correspond à une diminution de la résistance, qui augmente de nouveau tandis que la cadence décroît. Chaque augmentation ou réduction faite dans un segment du programme a pour effet d'augmenter ou de réduire d'autant toutes les autres portions du programme.

Chapitre 5

Entretien

Pour maintenir l'appareil dans un état de fonctionnement approprié, effectuez les petites tâches de maintenance présentées dans cette section aux intervalles suggérés. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est doté d'un adaptateur de courant optionnel, débranchez celui-ci.**

Nettoyage de la console et de écran

Une fois installée, la console ne requiert qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque séance d'entraînement.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon, et non sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes puissent couler à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Remplacement du tapis de course (pour les modèles d'AMT récents uniquement)

Le nouveau modèle d'AMT utilise des tapis de course pour permettre le mouvement. Ces tapis de course s'usent et doivent être remplacés.

Lorsque le compteur de foulées du tapis de course atteint 90 millions, le message **les tapis de course doivent être bientôt remplacés** s'affiche avec l'écran bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important : *si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le Service Clients de Precor pour assistance.*

Lorsque le compteur de foulées du tapis de course atteint 100 millions (et que le tapis n'a pas encore été changé), le message **remplacement du tapis de course nécessaire** s'affiche en continu avec l'écran bienvenue. Les touches de saisie ne fonctionnent pas et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeurs ou commencer un entraînement tant que les tapis de course n'ont pas été remplacés. Veuillez contacter le Service Client de Precor afin de programmer un remplacement du tapis de course.

Remarques :

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-532 rev B, fr
février 2012

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers® AMT séries 800

PRECOR®

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers AMT séries 800

PRECOR®

Informations d'Édition

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES ADAPTIVE MOTION TRAINERS AMT SÉRIES 800

N/P 301704-531 rev A

Copyright © Février 2012 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Marque commerciale

Precor, AMT, et EFX sont des marques commerciales déposées et Preva est une marque commerciale de Precor Incorporated. D'autres noms contenus dans ce document peuvent être des marques commerciales ou des marques commerciales déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Importantes consignes de sécurité

Lisez attentivement toutes les instructions contenues dans la documentation fournie avec votre appareil d'exercice, y compris tous les guides de montage, les manuels de l'utilisateur et les manuels du propriétaire, avant l'installation de cet équipement.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet appareil pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de détériorations. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions comprennent notamment ce qui suit :

- Lisez attentivement toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications sur toutes les étiquettes apposées sur l'appareil.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs ont consulté un médecin et procédé à un examen complet avant de commencer un programme de fitness, surtout s'ils présentent une tension artérielle importante, un taux de cholestérol élevé ou une maladie cardiaque, s'ils ont des antécédents familiaux associés à l'une des conditions précitées, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas régulièrement pratiqué de sport au courant de l'année passée ou s'ils sont sous prescription médicale.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Ne laissez pas les enfants ou des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, sur l'appareil ou à proximité. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements de sport et des chaussures appropriées pour leurs entraînements et évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne sont pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

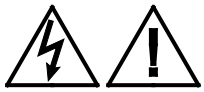
  Remarque : l'adaptateur de courant optionnel sert de source d'alimentation pour tout équipement auto-alimenté.

- Utilisez l'adaptateur d'alimentation fournit avec l'appareil. Branchez l'adaptateur d'alimentation dans une prise de terre appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Il convient de monter ou démonter l'appareil avec le plus grand soin.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant toute utilisation.
- Éloignez toujours le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant optionnel de toute surface chaude.
- Disposez les câbles de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil est suffisamment ventilé. Ne placez rien au-dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et solide.
- Emplacement approprié pour l'appareil
    - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : placez l'appareil à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre (40 pouces) derrière celui-ci.
    - Pour les tapis de course : placez le tapis de course à au moins 1 mètre (40 pouces) des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres (80 pouces) derrière ce dernier.

  Important : *ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil afin de ne pas provoquer de court-circuit ou de dommages des parties électroniques de ce dernier.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité à l'un de vos vêtements avant chaque séance d'entraînement. Tout défaut d'utilisation du clip de sécurité risque d'accroître les risques de blessure en cas de chute.

- Gardez à l'esprit que les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont utilisés qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer la fréquence cardiaque de manière générale.
- N'utilisez pas un appareil électrique dans un environnement humide.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si un câble ou une fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le garder en bon état de fonctionnement, comme décrit dans la section *Maintenance* (entretien) du manuel du propriétaire. Inspectez l'appareil à la recherche de tout composant incorrect, usé ou desserré puis corrigez, remplacez ou resserrez avant toute utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'équipement, demandez de l'aide et utilisez des méthodes de levage appropriées. Pour plus d'informations, consultez votre guide d'assemblage du produit.
- Restriction des appareils en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont employés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel de l'oxygène est administré.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.

- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- N'insérez ou ne laissez jamais tomber un objet dans une ouverture. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne placez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais sur la console et ne la tirez jamais.



ATTENTION : NE retirez PAS le capot ou vous encourez un risque de blessure par électrocution. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. À utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Formation des utilisateurs

Prenez le temps de former les utilisateurs au sujet de Sécurité Importantes indiquées à la fois dans le *Manuel de Référence de l'Utilisateur* et le *Manuel du Propriétaire du Produit*. Expliquez aux dirigeants de votre club ou de votre établissement qu'ils doivent observer les précautions suivantes :

- Tenez-vous à une poignée fixe ou à une barre latérale lorsque vous êtes en position de démarrage sur l'équipement.
- Tenez-vous toujours face à la console d'affichage.
- Tenez-vous toujours à une poignée fixe ou à une barre latérale avec une main à chaque fois que vous manipulez la console avec l'autre.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Instructions règlementaires pour le module RFID

Lorsqu'il est équipé d'une console de commande comme indiqué dans ce document, cet équipement peut contenir un module d'identification à radio fréquence (RFID). Le module RFID a été agréé pour fonctionner à des températures comprises entre -20°C et 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

Le module RFID est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables pour l'interférence en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive 1999/5/CE R&TTE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes suivantes :

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de Sécurité pour un Équipement Cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (Équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Radio Frequency Interference (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North America only:

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Recommandations électriques : tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

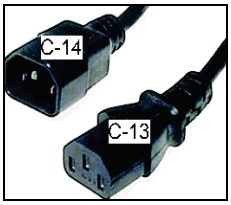


Figure 1 : Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com.*

Obtenir de la documentation à jour

La documentation actuelle des consoles Experience Series et logiciel de fitness en réseau Preva sont disponibles sur **http://www.precor.com/productmanuals**. Vous pourrez, si vous le souhaitez, vérifier les informations mises à jour régulièrement au fur et à mesure de l'expansion de l'univers de Preva.

Table des matières

Importantes consignes de sécurité 3
Précautions de sécurité 4
Formation des utilisateurs 7
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 8
Recyclage et élimination de l'appareil 8
Instructions règlementaires pour le module RFID 8
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 10
Recommandations électriques : tous les appareils à l'exception des tapis de course 12
Demander une réparation 12
Obtenir de la documentation à jour 12

Assembler l'AMT 15
Kit de montage (pas à l'échelle) 16
Outils nécessaires 17
Déballer l'AMT 17
Pose des supports de bras latéraux 18
Retirer les capots d'accès 24
Faire passer les câbles de la console 26
Replacer les capots d'accès 30
Positionnement des barres frontales 31
Mettre l'AMT de niveau 34
Rodage de l'appareil 36

Installer la console 37
Enfiler l'ensemble de câbles (P80) 38
Connecter des câbles (P80) 40
Terminer l'installation de la console (P80) 44
Faire passer l'ensemble de câbles (P30 et P20) 45
Connecter des câbles (P30) 47
Connecter des câbles (P20) 49
Terminer l'installation de la console (P30 et P20) 51
Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel 52

Entretien 53
Nettoyage quotidien 53
Inspection quotidienne 54
Nettoyage de la console P80 et de l'écran 55
Maintenance hebdomadaire 56
Maintenance mensuelle 56
Remplacement du tapis de course
(pour les modèles d'AMT récents uniquement) 57
Rangement du cardiomètre 57
Déplacement de l'équipement 58
Remisage à long terme 58

Fonctions auto-alimentées 59
Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil 60
Symptômes d'une batterie faible 61
Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel 61
Kit de l'adaptateur de courant optionnel 62
Remplacer la batterie 62

Chapitre 1

Assembler l'AMT

Important : *les instructions contenues dans les procédures suivantes sont décrites depuis la perspective d'une personne se tenant debout* ***directement en face de la machine*** *(ce qui veut dire, de l'autre côté de la console de commande pour la personne qui utilise la machine.)* Ces descriptions peuvent ne pas correspondre aux noms de certaines pièces de la liste correspondante, car ces pièces sont nommées par rapport à l'arrière de la machine.

Préparer l'AMT pour l'assemblage :

- Ouvrez l'emballage et assemblez les composants dans l'ordre présenté dans ce guide.
- Assemblez et utilisez votre machine sur une surface dure, plane à l'endroit qui lui est réservé.

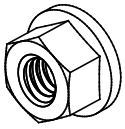
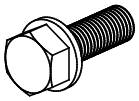
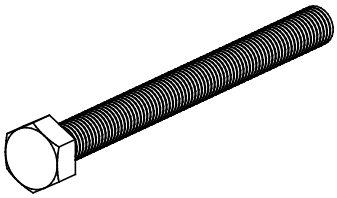
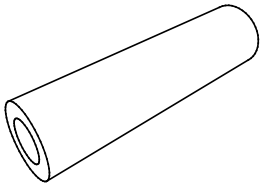
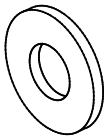
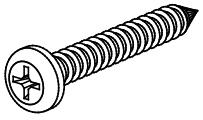
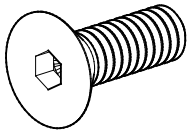
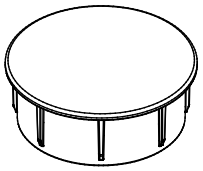
  Important : *n'agrippez pas de pièces de l'appareil en plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Les pièces en plastique sont des caches non structurés et ne peuvent pas supporter le poids de l'appareil.*
- Laissez un vaste espace autour de l'appareil.
- Assemblez la machine selon les instructions contenues dans ce manuel pour vous assurer de ne pas annuler la Garantie Limitée Precor.

  Important : *tout dommage causé durant l'installation n'est pas couvert par la Garantie Limitée Precor.*
- Fixez toutes les attaches et serrez-les partiellement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.

AVERTISSEMENT **Vous aurez besoin d'aide pour assembler cet appareil. *Ne tentez PAS l'assemblage par vous-même*.**

Kit de montage (pas à l'échelle)

Le kit de montage livré avec cet équipement contient les vis et les autres composants de montage illustrés dans le tableau suivant. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que votre kit de montage est complet. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter le Service Client Precor.

Attaches		**Quantité**
	Contre-écrous nylon (5⁄16 po.)	6
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16 po. x 1 po.)	4
	Boulons à tête hexagonale (5⁄16 po. x 3½ po.)	6
	Manchon de boulon (5⁄16 po.)	2
	Rondelles plates (5⁄16 po.)	6
	Vis auto-taraudeuse (n° 10 x 1¼)	6
	Vis à tête hexagonale plate (6,3 x 19,0 mm (¼ po. x ¾ po. }	5
	Caches	2

Outils nécessaires

- #2 Tournevis Phillips
- Maillet en caoutchouc
- Jeu de clés SAE Standard
- Pince coupante
- Deux tournevis cruciforme n° 1
- Clé dynamométrique (calibrée en pouce-livres et comprenant un embout hexagonal 3⁄16 po.)

Déballer l'AMT

DANGER **N'essayez pas de brancher l'alimentation avant d'avoir entièrement terminé les procédures d'assemblage et installé la console correctement.**

ATTENTION : ne montez pas sur l'AMT tant que cela ne vous est pas demandé.

Suivez ces étapes pour retirer l'unité de base de l'AMT de son emballage de transport.

Pour déballer l'AMT :

1. Retirez le pied arrière et mettez-le de côté.
2. Retirez et mettez au rebut l'attache fixant l'arrière du support central à la palette de transport.

   Important : *lors de l'étape suivante, retirez les manchons métalliques ou les entretoises d'où sortent les boulons. Ces éléments seront replacés ultérieurement lors du processus d'assemblage ; il est à noter que s'ils sont laissés en place, ils risquent de tomber dans le châssis de l'AMT.*
3. Retirez et mettez au rebut les boulons et écrous fixant les supports en bois aux bras latéraux de l'AMT.
4. Retirez les attaches fixant les supports en bois à la palette de transport puis mettez les supports et les attaches au rebut.

   Important : *pendant l'étape suivante, ne forcez pas sur le bloc de mousse placé autour du support central. Vous risqueriez d'endommager le capot en plastique du support central. Faites plutôt glisser le bloc de mousse vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit sorti du bloc du capot en plastique puis mettez-le à l'écart.*
5. Coupez et retirez les attaches en plastique, le film à bulles d'air et les blocs de mousse qui tenaient les pièces non montées à l'intérieur de l'emballage de transport.

Pose des supports de bras latéraux

Pour la procédure à venir, vous aurez besoin des pièces d'équipement suivantes :

- Deux supports de bras latéraux
- Deux capots de bras latéraux intérieurs
- Deux capots de bras latéraux extérieurs
- Six vis auto-taraudeuses n°10 x 1¼ po.
- Six boulons à tête hexagonale 5⁄16 po. x 3½ po.
- Six contre-écrous nylon 5⁄16 po.
- Six rondelles plates 5⁄16 po.
- Quatre vis d'assemblage à tête hexagonale5⁄16 po. x 1 po.

Important : *les supports de bras latéraux sont expédiés avec des blocs de mousse fixés à une extrémité. Ces blocs sont fournis pour éviter que les attaches ne tombent dans les supports. Ne retirez pas les blocs de mousse et veillez à ne pas les enfoncer dans les supports.*

Pour ajouter des supports de bras latéraux :

1. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. et un manchon de 5⁄16 po. sur un des boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

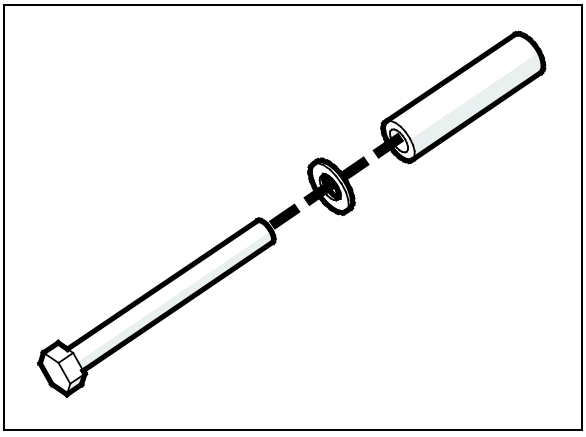


Figure 2 : Pose d'un manchon et d'une rondelle

2. Placez l'extrémité supérieure du support droit contre le bras latéral droit.

3. Introduisez le boulon à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po., avec la rondelle et le manchon, dans l'orifice de la vis situé à l'intérieur du bras latéral droit. Fixez le contre-écrou nylon de 5⁄16 po. à l'extrémité du boulon et serrez partiellement.

   Important : *assurez-vous d'avoir introduit le boulon côté intérieur du bras latéral et placez l'écrou côté extérieur, comme illustré dans le schéma. Si le boulon est introduit dans l'autre sens, les capots de bras latéraux ne se placeront pas correctement. Ne serrez pas complètement les attaches avant que cela vous soit demandé.*

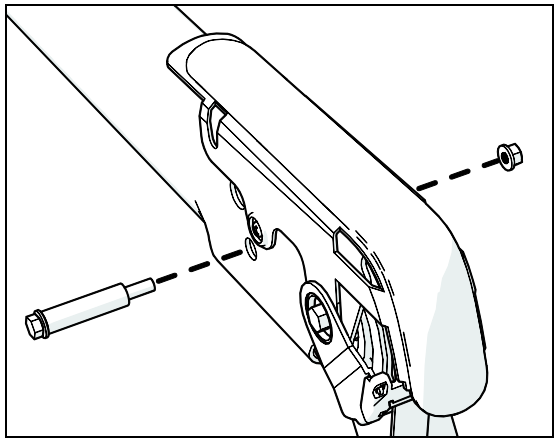


Figure 3 : Fixation du boulon et du manchon pour installer le support de bras latéral

4. Introduisez deux vis d'assemblage à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 1 po. (équipées de rondelles) dans les deux orifices sous le support de bras latéral et serrez partiellement.

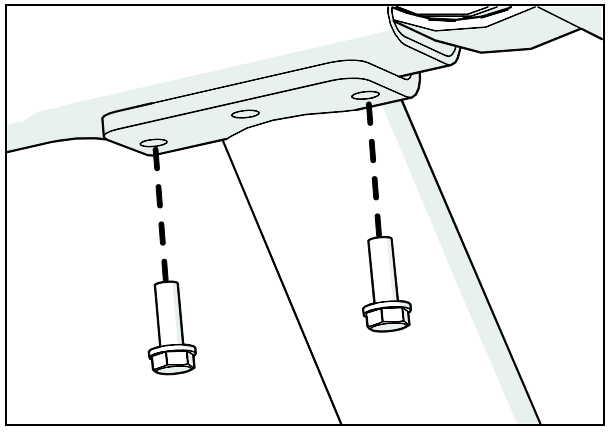


Figure 4 : Fixation de la vis d'assemblage pour installer le support de bras latéral

5. Répétez les étapes 1 à 4 pour fixer le support de bras latéral gauche sur le bras latéral gauche.
6. Placez les brides des deux supports contre les ensembles d'orifices de vis du support central. Introduisez un tournevis dans les orifices au milieu des brides et du support central afin de tenir les orifices alignés.

   Remarque: pour cette étape, utilisez des tournevis fins, comme des cruciformes n° 1. Si cela est nécessaire, utilisez-les pour vous aider à tenir les supports de bras latéraux en place contre le support central.

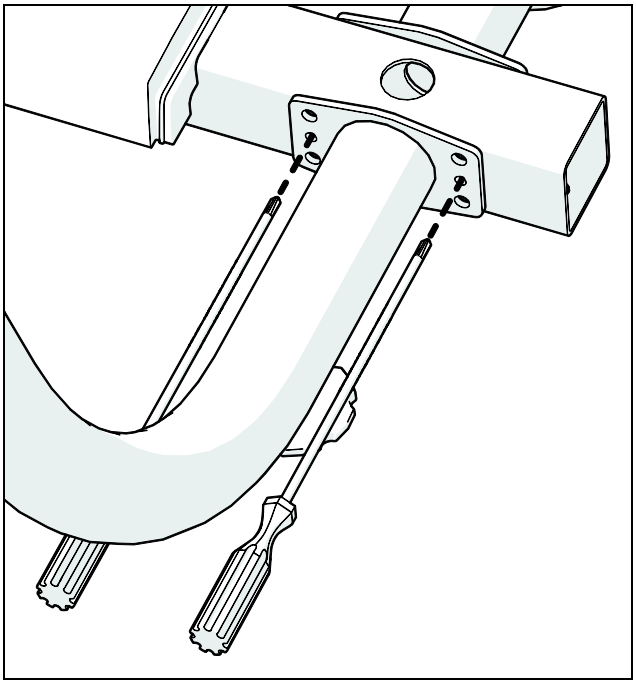


Figure 5 : Alignement du support de bras latéral inférieur

7. Faites glisser une rondelle plate de 5⁄16 po. sur chacun des quatre boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po.

8. Introduisez les quatre boulons à tête hexagonale de 5⁄16 po. x 3½ po. du côté opposé du support central par rapport aux poignées des tournevis. Fixez un contre-écrou nylon de 5⁄16 po. sur chaque écrou. Serrez partiellement les attaches puis retirez les tournevis.

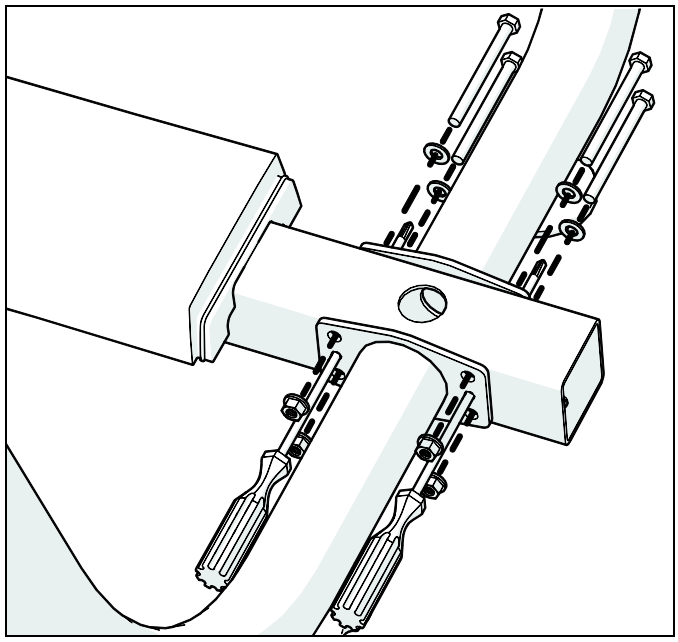


Figure 6 : Fixation du bras latéral inférieur

9. Ajustez les supports de bras latéraux selon vos besoins puis serrez toutes ses attaches à un couple de 28 N/mm (160 po./lb).
10. Dépliez les pieds extensibles de chaque support de bras latéraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol puis retirez le bloc entretoise du dessous de l'extrémité arrière de l'AMT.

11. Ajustez les capots intérieur et extérieur droit du bras latéral droit. Introduisez trois vis auto-taraudeuses n° 10 x 1¼ po. et serrez-les complètement à l'aide d'un tournevis cruciforme n° 2. Répétez cette étape pour le bras gauche.

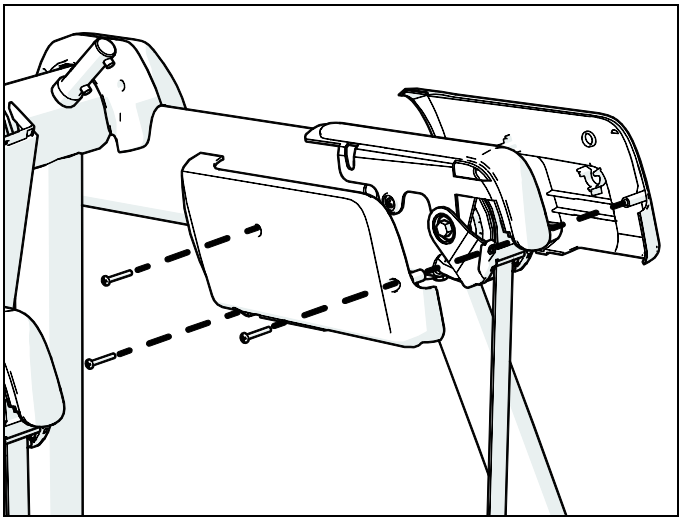


Figure 7 : Fixation du capot de bras latéral

Une fois les supports de bras latéraux fixés, retirez l'AMT de la palette de transport et positionnez-le à l'emplacement où vous souhaitez l'utiliser.

ATTENTION : n'enlevez pas l'AMT de la palette de transport si vous n'avez pas d'aide. N'appliquez aucune force ni aucun poids sur les bras latéraux de l'AMT tant que leurs supports n'ont pas été installés. Afin d'éviter des mouvements des plateformes pour les pieds, ne positionnez pas les barres frontales tant que cela ne vous est pas demandé.

Pour déplacer l'AMT de la palette vers l'emplacement prévu :

1. Retirez de la palette et mettez au rebut les deux attaches fixant le tube de châssis avant de l'AMT comme illustré dans le schéma suivant.

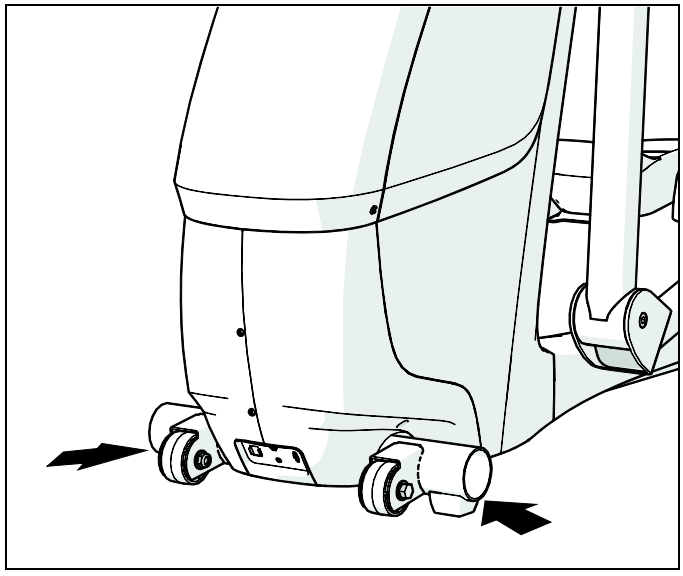


Figure 8 : Emplacements des ancrages avant de palette

2. Soulevez l'extrémité arrière du support central et faites rouler l'AMT vers l'avant tandis que votre assistant stabilise son extrémité avant et le guide hors de la palette pour l'amener au sol.
3. Déplacez l'AMT jusqu'à l'emplacement prévu.
4. Insérez les caches dans le tube du cadre avant. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour taper et les mettre en place.

Retirer les capots d'accès

Le retrait des capots d'accès latéraux et avant libère suffisamment d'espace pour installer les câbles de la console.

Remarque : si vous installez une console P20 ou P30 sans système de vidéo personnel (PVS) ou un autre embout d'accessoire, vous n'avez pas besoin de retirer les capots d'accès. Passez à la section suivante du manuel.

Important : *avant de passer à la procédure suivante, assurez-vous que toutes les attaches et autres dispositifs de retenue des bras latéraux ont bien été retirés avant que les supports soient installés. Mettez de côté tous les capots et attaches que vous allez retirer pendant cette procédure afin de les réutiliser ultérieurement.*

Pour retirer les panneaux d'accès :

1. Soulevez le joint anti-humidité et retirez-le du support central.

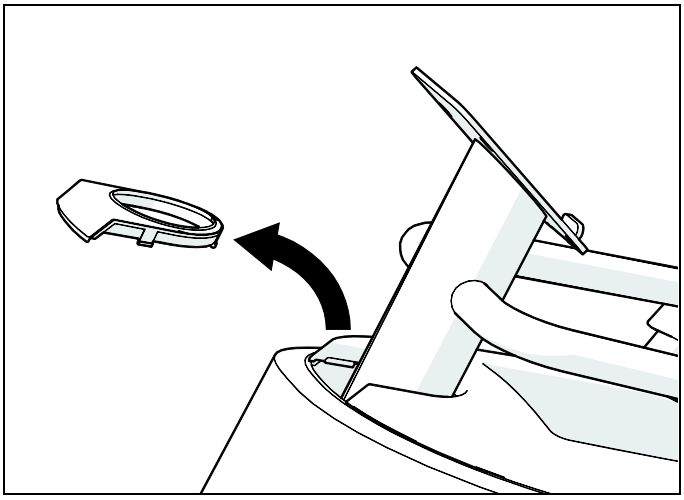


Figure 9 : Dépose du joint anti-humidité

2. Passez un doigt dans l'orifice du joint anti-humidité et sous le bord avant du capot supérieur sur un côté. Tout en poussant le capot supérieur vers le haut, utilisez la tranche de votre main pour taper doucement sous le bord avant et le déverrouiller. Répétez cette étape pour déverrouiller l'autre côté du capot supérieur.

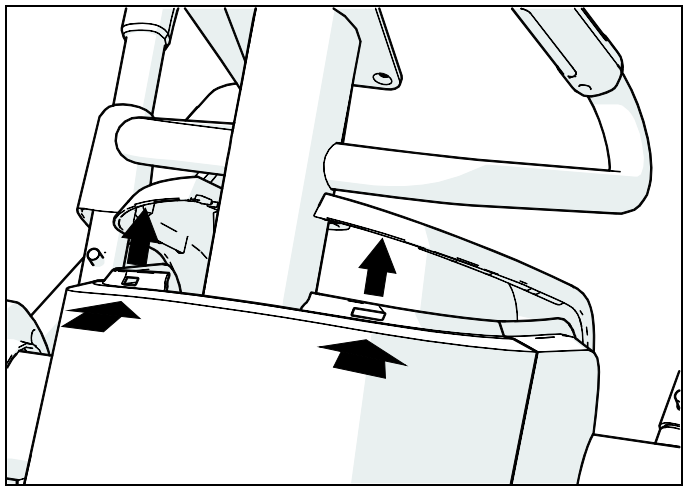


Figure 10 : Retrait du capot supérieur

3. Tout en soulevant le bord avant du capot supérieur, utilisez la tranche de votre autre main pour taper doucement sur le bord arrière du capot. Soulevez le capot et retirez-le.

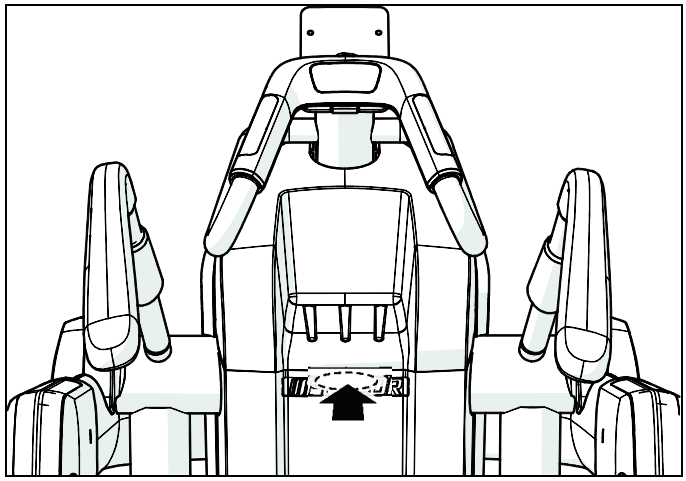


Figure 11 : Relâchement de l'arrière du capot supérieur

4. Retirez les deux vis n° 10 x ¾ po. dans les coins inférieurs de l'ensemble de capot avant.

5. Appuyez doucement sur chacun des capots latéraux, juste derrière le bord avant et à environ 8½ po. du bas tout en poussant vers l'avant l'ensemble de capot avant pour le libérer.

   Remarque : chaque capot latéral porte une marque en forme de triangle pour vous indiquer où appuyer.

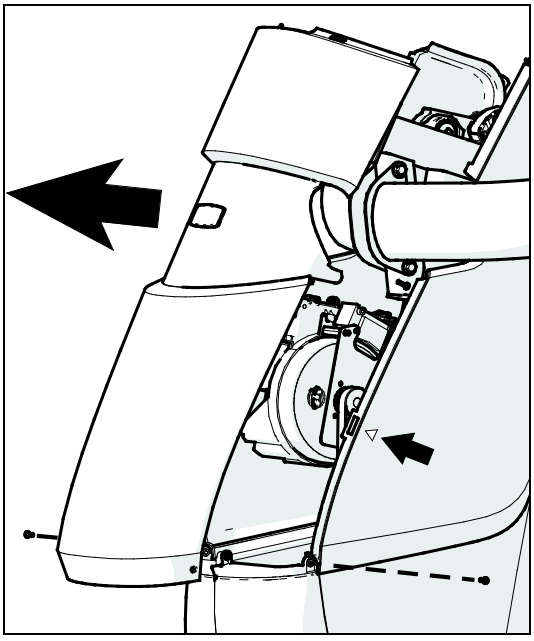


Figure 12 : Dépose de l'ensemble de capot avant

6. Déplacez l'ensemble de capot avant et légèrement vers le haut pour le retirer.

Faire passer les câbles de la console

Avant de commencer cette procédure, assurez-vous que vous avez retrouvé les pièces suivantes dans le colis de la console :

- Un coupleur Ethernet (CAT 5) et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80)
- Un coupleur de télévision et un câble (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)
- Un câble d'alimentation de console (uniquement pour les modèles avec consoles P80 ou systèmes vidéo personnels)

Important : *veillez bien à ce que tous les câbles passent dans toutes les attaches de câble. Ne laissez* ***aucun*** *câble pendre à proximité des pièces en mouvement.*

Pour faire passer les câbles de la console :

Important : *si vous installez des câbles d'alimentation et de télévision de la console pendant l'étape suivante, passez le câble d'alimentation de la console en premier dans l'orifice puis faites passer le câble de télévision. Faites passer les câbles restants en fonction de la taille de leur connecteur.*

1. Passez les extrémités de tous les câbles dans l'orifice en haut de la gouttière de câbles sous le panneau des prises jack puis faites-les glisser dans les guides de la gouttière.

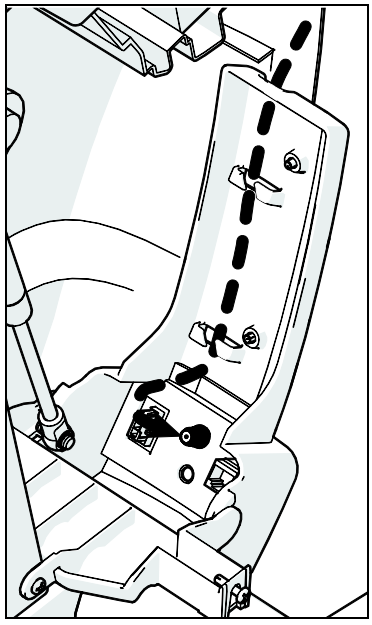


Figure 13 : Passage des câbles dans la gouttière de câbles inférieure

2. Retirez l'écrou à l'extrémité extérieure du coupleur de câble de télévision.

3. Introduisez les connecteurs dans le panneau des prises jack en bas de la façade de l'AMT comme illustré dans le schéma et le tableau suivants.

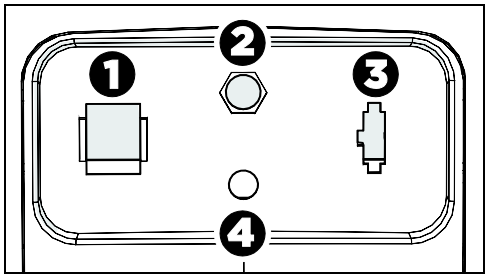


Figure 14 : Présentation du panneau des prises jack

Tableau 1. Emplacements des connecteurs de l'AMT

Emplacement	Connecteur
1	Coupleur Ethernet (console P80 uniquement)
2	Coupleur de câble de télévision (console P80 uniquement)
3	Câble d'alimentation de console (console P80 uniquement)
4	Connecteur d'alimentation externe pour unité de base (en option)

Important **:** *veillez à ne pas serrer excessivement pendant l'étape suivante. Serrez avec les doigts jusqu'à être au contact puis utilisez la clé pour serrer légèrement uniquement (de 1,4 à 1,6 N/mm (8 à 9 pouce-livres}.*

4. Remettez en place l'écrou que vous avez retiré du coupleur de câble de télévision lors de l'étape 2 puis serrez-le à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.
5. Branchez le câble Ethernet dans la prise jack du coupleur Ethernet.
6. Branchez le câble de télévision à l'extrémité du coupleur de câble de télévision. Serrez légèrement le connecteur à l'aide d'une clé plate de 7⁄16 po.

7. Faites passer les câbles dans les trois attaches à côté du volant avant puis dans l'attache la plus haute du châssis principal et enfin dans la colonne centrale.

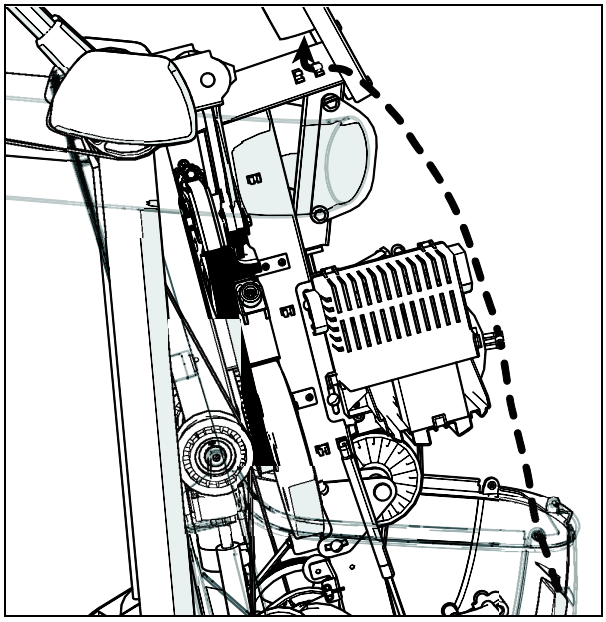


Figure 15 : Passage des câbles le long du châssis vers la colonne centrale

8. Retirez l'attache du câble de données de l'unité de base puis mettez ce câble avec les autres.
9. Faites passer les câbles vers le haut et l'extérieur dans la colonne centrale à travers l'orifice central du châssis de la console en vous assurant que le câble du capteur de fréquence cardiaque sort également par l'orifice.

   Important **:** *laissez les longueurs de câbles inutilisées dans la colonne centrale. Ne laissez* ***pas*** *les câbles pendre desserrés dans le corps de l'AMT.*

Replacer les capots d'accès

Pour cette procédure, vous aurez besoin des capots que vous avez précédemment retirés ainsi que des attaches que vous avez retirées en même temps que ces derniers.

Pour remettre les panneaux d'accès en place :

1. Guidez les orifices de bras du capot avant autour des bras de l'AMT en vous assurant que les languettes dans les coins inférieurs de chaque orifice se trouvent à l'intérieur des deux capots latéraux puis mettez le capot avant en place jusqu'à ce que les loquets des capots latéraux se verrouillent à leur place.

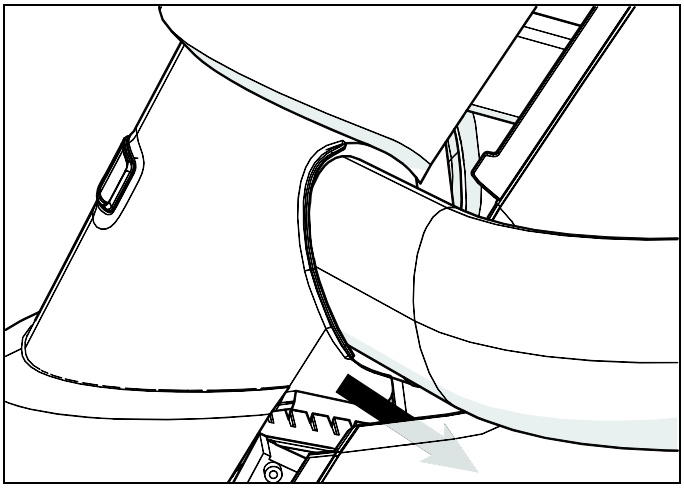


Figure 16 : Positionnement du capot avant

2. Rattachez les deux vis n° 10 x ¾ po. dans les coins inférieurs du capot avant. Serrez complètement les vis.

   Important **:** *dans l'étape suivante, veillez à ne pas appliquer une force excessive pour mettre le capot en place.*
3. Placez le bord arrière du capot supérieur de sorte que les attaches en haut et à l'arrière des capots s'engagent fermement.
4. Verrouillez doucement le bord avant du capot supérieur à sa place à l'aide de la tranche de votre main si cela est nécessaire.

5. Positionnez le joint anti-moisissure autour de la colonne centrale en-dessous des poignées du capteur de fréquence cardiaque puis ajustez-le dans le capot supérieur. Assurez-vous que les surfaces et les bords du joint anti-moisissure sont encastrés dans ceux du capot supérieur.

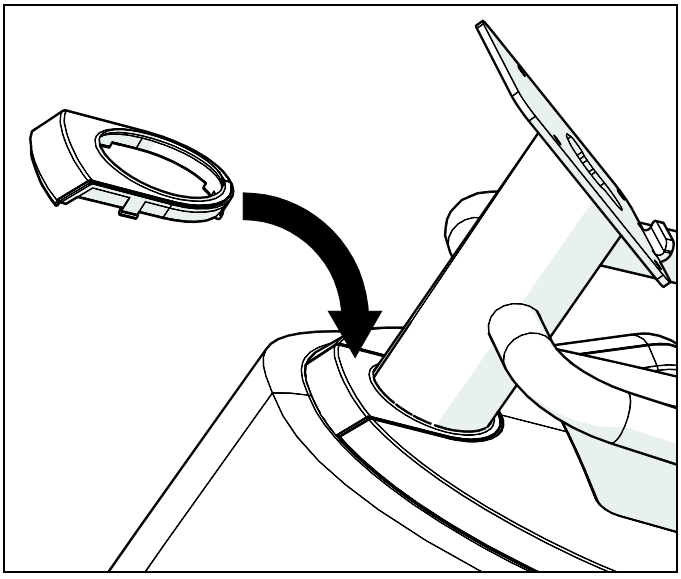


Figure 17 : Positionnement du joint anti-humidité

Positionnement des barres frontales

Afin d'éviter tout dommage lors du transport, les barres frontales sont repliées lorsque l'AMT est emballé. Deux vis de réglage de ⅜ po. x 1¼ po. sont vissées, sans être serrées, dans les orifices de vis de chaque barre frontale. Les bouchons en plastique qui vont couvrir les orifices des vis sont placés juste au-dessus sur les barres frontales.

Pour placer les barres frontales en vue de leur utilisation :

1. Retirez les deux vis de réglage d'une barre frontale.

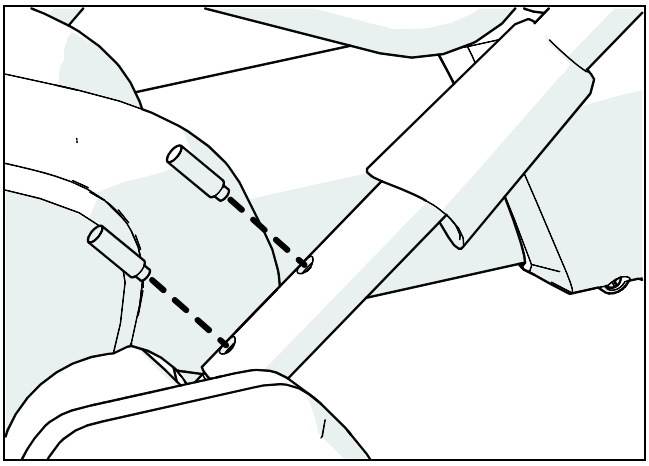


Figure 18 : Dépose de la vis de fixation de la barre frontale

2. Faites précisément tourner la barre frontale d'un demi-tour (180 °).

   Remarque : lorsque la barre frontale est correctement positionnée, elle est légèrement courbée vers l'extérieur. Les orifices de vis de la barre frontale doivent également s'aligner avec ceux de l'AMT.

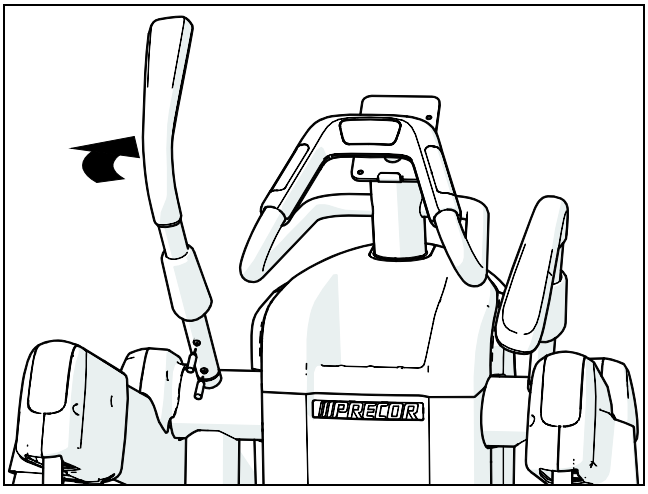


Figure 19 : Étapes du positionnement de la barre frontale

3. Remettez les deux vis de réglage. Laissez les vis partiellement desserrées le temps d'ajuster les deux barres frontales.

4. Répétez les étapes 1 à 3 afin de positionner la seconde barre frontale.
5. Ajustez, autant que possible, les positions extérieures des deux barres frontales. Les deux barres frontales doivent présenter un angle identique par rapport au corps de l'AMT, il doit être légèrement ouvert vers l'extérieur comme illustré dans le schéma suivant.

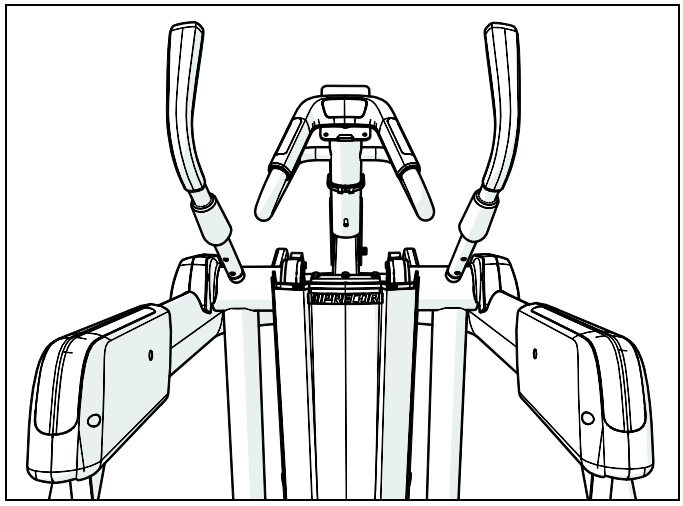


Figure 20 : Vue du placement de la barre latérale

6. Faites tourner un des bouchons en plastique pour l'aligner avec la surface se situant en-dessous de lui puis enfoncez le bouchon pour le fixer à sa place. Répétez cette étape pour positionner l'autre bouchon en plastique.

Mettre l'AMT de niveau

Il est important que vous mettiez l'AMT de niveau et que vous le stabilisiez de façon adéquate chaque fois que vous devez le déplacer.

ATTENTION : pour éliminer le mouvement, vérifiez que les pieds de réglage sont en contact avec le sol. De même, assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface plane. Le réglage des pieds de l'appareil ne compense pas l'écart des surfaces extrêmement inégales.

Pour mettre l'AMT de niveau :

1. Faites basculer délicatement l'AMT en le faisant tenir sur l'un des supports de pieds et en attrapant la poignée opposée. Tenez-vous tout d'abord sur le support de pied gauche et attrapez la barre latérale droite pour faire basculer l'AMT, puis répétez l'étape en vous tenant sur le support de pied droit et en tenant la barre latérale gauche. S'il y a le moindre mouvement, demandez à votre assistant de basculer l'appareil de son côté pour vous permettre de localiser les pieds réglables.

   Remarque : vous pouvez également placer un levier de 30 cm (12 po.) courbé à une extrémité sous le tube de châssis arrière puis appuyer l'extrémité droite du levier sur le sol afin de soulever l'arrière de l'AMT de quelques centimètres.

2. Repositionnez les pieds réglables comme nécessaire.

Si vous souhaitez...	*Puis faites tourner les pieds réglables...*
Levez l'avant de l'AMT	Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Abaissez l'avant de l'AMT	Dans le sens des aiguilles d'une montre

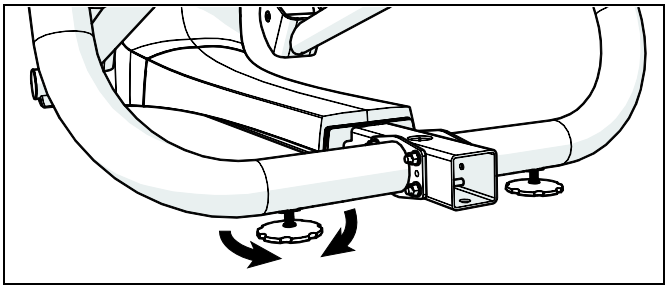


Figure 21 : Emplacement des pieds réglables

Important **:** *pour permettre un ajustage correct du pied arrière, les pieds réglables doivent être sortis d'au moins 5 cm (2") sous les supports de bras latéraux. Déplier les pieds avant de retirer le bloc entretoise comme décrit dans la section* Pose des supports de bras latéraux *précédente de ce chapitre vous permet d'être sûr qu'ils sont correctement positionnés.*

3. Lorsque vous avez terminé de positionner les pieds réglables, placez l'appareil sur le sol. Essayez à nouveau de le faire basculer, tel que décrit à l'étape 1, pour vérifier qu'il est de niveau.
4. Alignez le pied arrière sur le tube de châssis arrière et les capots de bras latéraux puis mettez-les doucement en place.

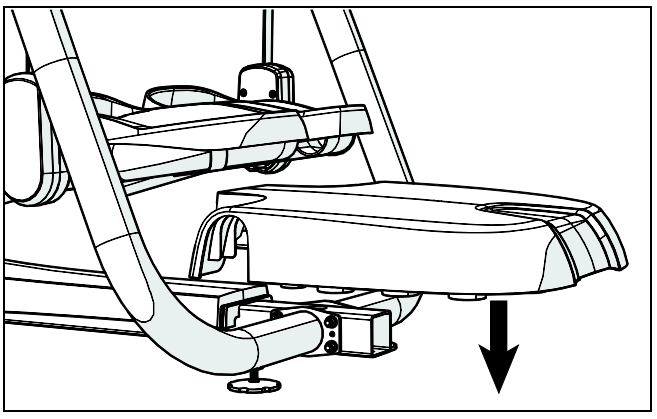


Figure 22 : Fixation du pied arrière

Rodage de l'appareil

L'équipement Precor ne nécessite aucune période de rodage. Cependant, déplacer des composants tels que les ceintures, les vitesses et les roulements peut être bénéfique lorsque l'appareil est rangé ou expédié. Ceci peut provoquer le fonctionnement de l'appareil avec quelques difficultés ou un peu de bruit lorsqu'il démarre pour la première fois.

L'équipement revient normalement à un niveau de fonctionnement souple après un jour ou deux de fonctionnement normal. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter votre revendeur pour lui demander de l'aide. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Chapitre 2

Installer la console

Pour faciliter l'installation, toutes ces consoles se montent, dans la mesure du possible, avec le même kit de montage et les mêmes emplacements de connexion. La séquence d'installation pour n'importe laquelle d'entre elles est la suivante :

- Enfiler l'ensemble des câbles
- Connecter les câbles
- Terminer l'installation (serrer les vis de montage et fixer le capot arrière)

Les sections suivantes décrivent la façon de procéder pour effectuer ces tâches.

Enfiler l'ensemble de câbles (P80)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Pour retirer le capot, utilisez vos ongles pour faire levier sur le bord inférieur et le soulever, puis faites basculer le capot conformément à l'illustration suivante.*

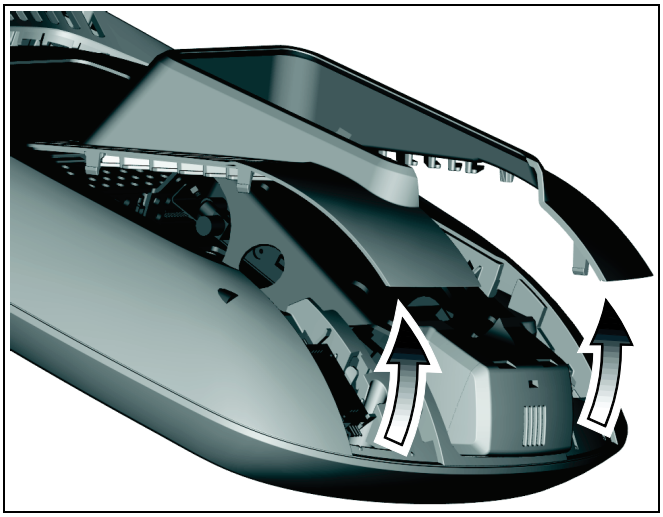


Figure 23 : Retirer le panneau d'accès de la console P80

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

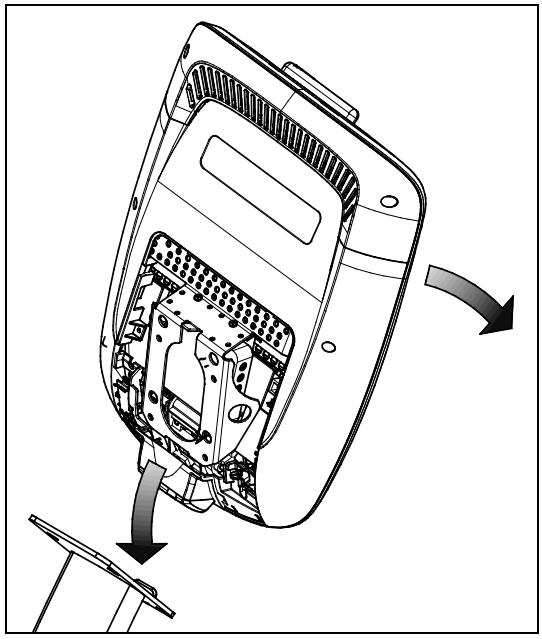


Figure 24 : Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

Connecter des câbles (P80)

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

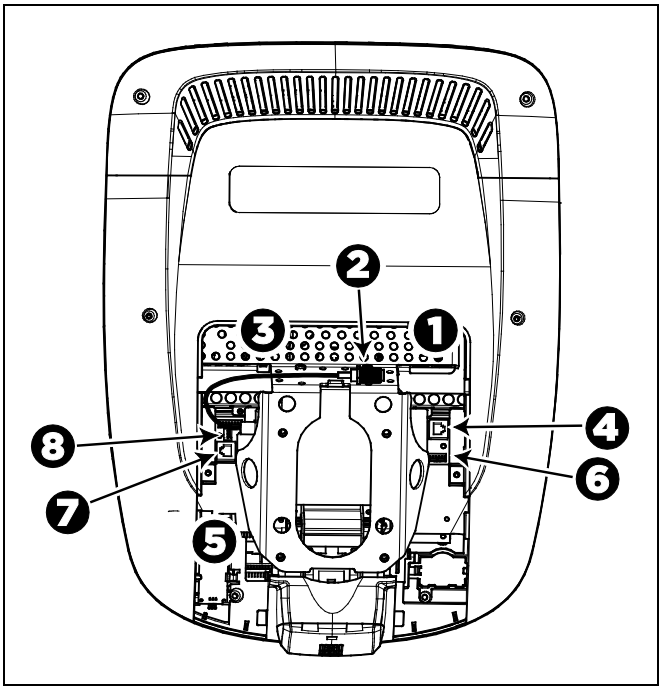


Figure 25 : Connexions des câbles, Console P80

Tableau 2. Connexions des câbles Console P80

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Ethernet (LAN)	Huit broches modulaire, sur le câble noir rond	1
TV dans	Câble coaxial de type F	2
Alimentation avec diviseur de câble	Fiche à deux broches, polarisée et verrouillée	3

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❹
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❺
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	❻
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❼
Auto Stop (capteur de l'arrêt automatique - tapis de course uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	❽

Pour simplifier l'installation et la maintenance, acheminez et connectez les câbles 1 à 5 conformément aux instructions suivantes.

Remarque : dans les illustrations de cette section, certains câbles ont été omis à des fins de clarté.

Connexion du câble TV

Le tuner TV de la console est monté à l'intérieur de la plaque arrière de la console. Le tuner comprend un court adaptateur pour câble qui permet de connecter le câble TV en dehors de la plaque arrière.

Pour connecter le câble TV :

1. Tirez sur le câble pour le faire sortir du coin inférieur droit de la plaque arrière.
2. Acheminez le câble dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la face extérieure de la plaque arrière.
3. Joignez le connecteur du câble au connecteur du câble du tuner et serrez mes deux connecteurs à l'aide de deux clés plates de 7⁄16 pouces. Positionnez chaque connecteur au-dessus du coin supérieur droit de la plaque arrière.

4. Utilisez un lien en plastique pour attacher les connecteurs en haut de la plaque arrière. Faites passer le lien à travers les deux petits orifices situés près du coin supérieur droit de la plaque arrière, et servez-vous en pour entourer les connecteurs et les fixer correctement. Coupez et enlevez le morceau de lien qui dépasse.

L'illustration suivante montre la position du câble une fois installé.

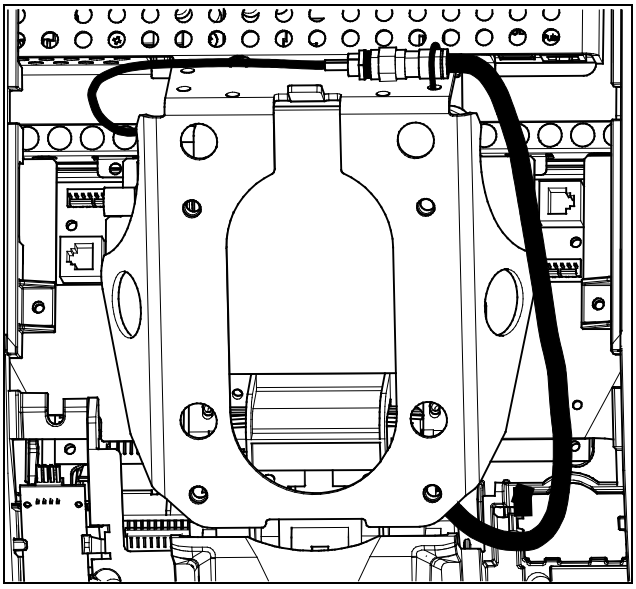


Figure 26 : Connecter le câble TV

Connecter les câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Faites passer les câbles de données Ethernet et de l'unité de base par l'ouverture découpée dans le coin supérieur droit de la plaque arrière et connectez-les aux prises jack modulaires de la console les plus proches. C'est pour cette raison qu'il est important de connecter les câbles avec la plus grande prudence. Le câble Ethernet noir se branche dans une prise jack située juste en dessous de la patte métallique perforée située tout en haut de l'ouverture de la console. Le câble de données gris de l'appareil de base se connecte à une prise jack située plus bas et plus près de la plaque arrière.

Reportez-vous à l'illustration suivante pour connaître la position correcte de chaque câble.

ATTENTION : si vous branchez le câble de données de la base de l'appareil à la mauvaise prise jack, l'équipement ne fonctionnera pas.

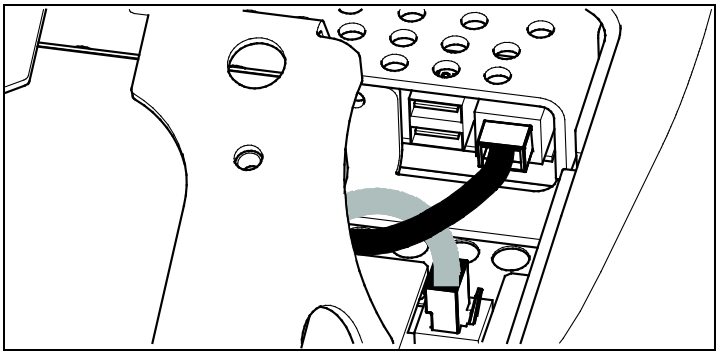


Figure 27 : Connecter les câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Connecter le câble du capteur de fréquence cardiaque

Le câble du capteur de fréquence cardiaque passe dans l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière, puis descend le long du petit circuit imprimé en bas à gauche de la console. L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

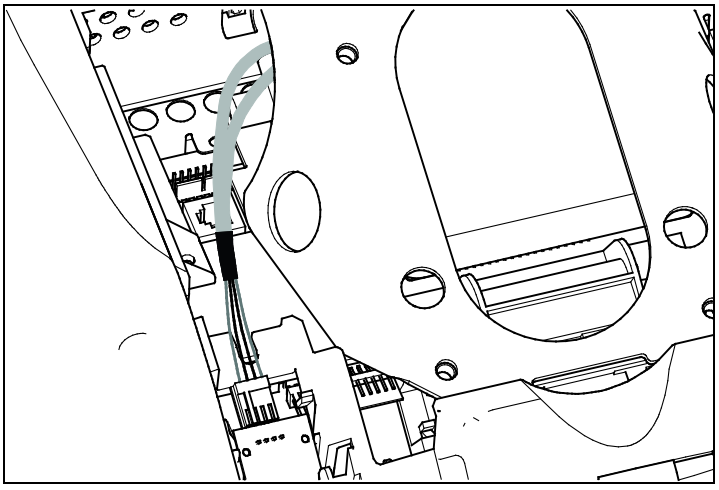


Figure 28 : Connecter le câble de la fréquence cardiaque

Connecter le câble d'alimentation

Un diviseur de câble d'alimentation permet d'alimenter le tuner et l'affichage. Pour connecter le câble d'alimentation, faites-le passer par l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière et branchez-le dans son adaptateur.

L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

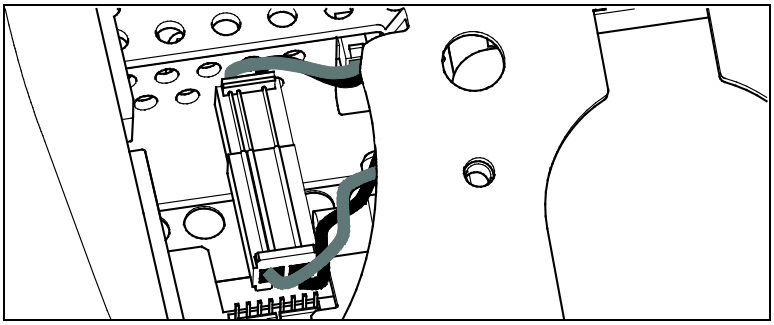


Figure 29 : Connecter le câble d'alimentation

Terminer l'installation de la console (P80)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Remarque : pendant ces étapes, vous aurez besoin des quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) fournies avec la console.

Pour terminer l'installation :

1. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
2. Insérez les quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po. (3,9 mm)
3. Alignez les deux petites languettes sur le haut du plateau de la console avec les encoches situées au dessus de l'ouverture dans le boitier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
4. Insérez les languettes restantes sur le capot arrière avec les encoches correspondantes sur le boitier de la console.
5. Appuyez doucement sur les coins au dos du boitier pour le mettre en place.

Faire passer l'ensemble de câbles (P30 et P20)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

***Important* :** *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Mettez le capot et son matériel de montage de côté pour une utilisation ultérieure.*

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

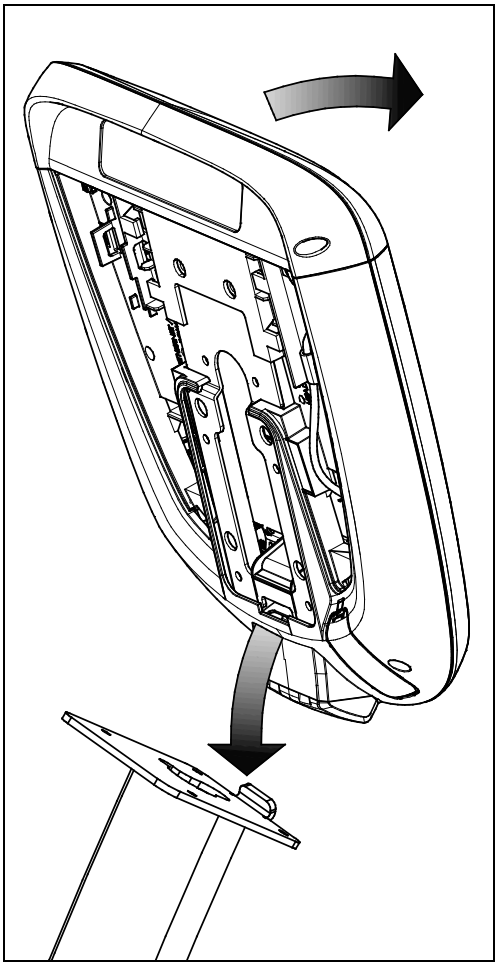


Figure 30 : Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

5. Poussez tous les câbles vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez les faire passer par le plateau arrière de la console.

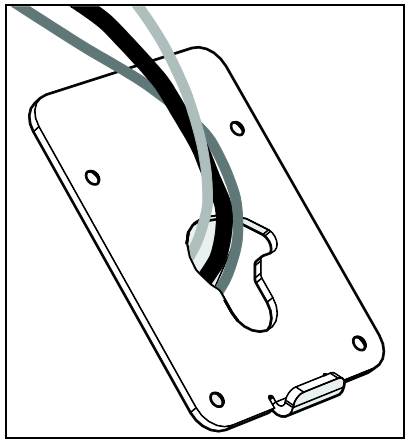


Figure 31 : Positionnement des câbles

Connecter des câbles (P30)

Important **:** *faites passer tous les câbles dans l'ouverture en demi-rond juste au-dessus du support de la console comme illustré dans le schéma suivant.* **N'essayez pas** *de faire passer des câbles dans les autres ouvertures ou dans la gouttière en acier au-dessus du support.*

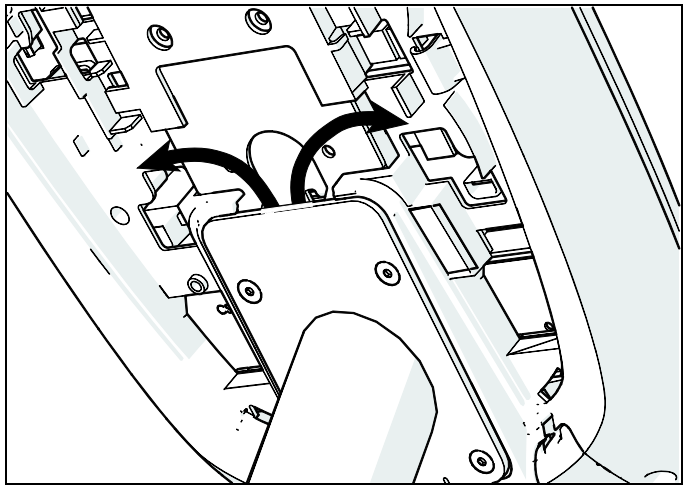


Figure 32 : Passage des câbles du châssis à la console

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

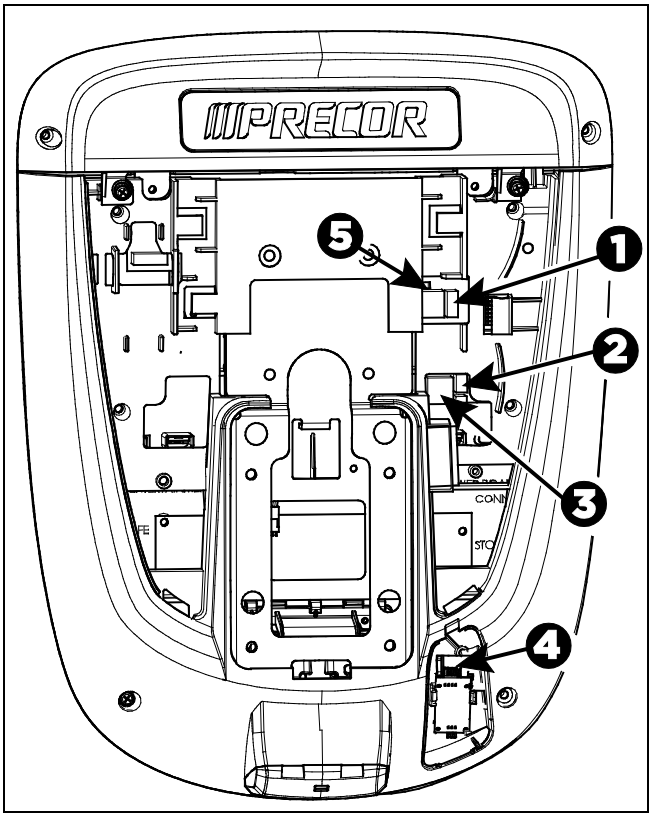


Figure 33 : Connexions des câbles, console P30

Tableau 3. Connexions des câbles internes P30

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	1
Auto Stop (capteur de l'arrêt automatique - tapis de course uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	2
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	3

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❹
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❺

Connecter des câbles (P20)

Important : *faites passer tous les câbles dans l'ouverture en demi-rond juste au-dessus du support de la console comme illustré dans le schéma suivant.* **N'essayez pas** *de faire passer des câbles dans les autres ouvertures ou dans la gouttière en acier au-dessus du support.*

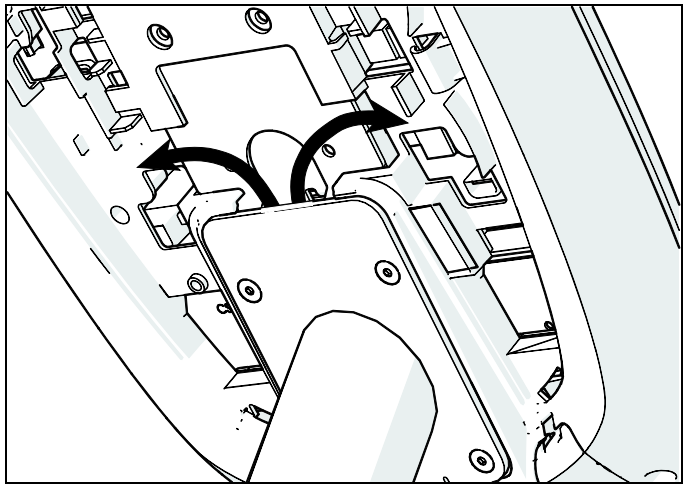


Figure 34 : Passage des câbles du châssis à la console

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

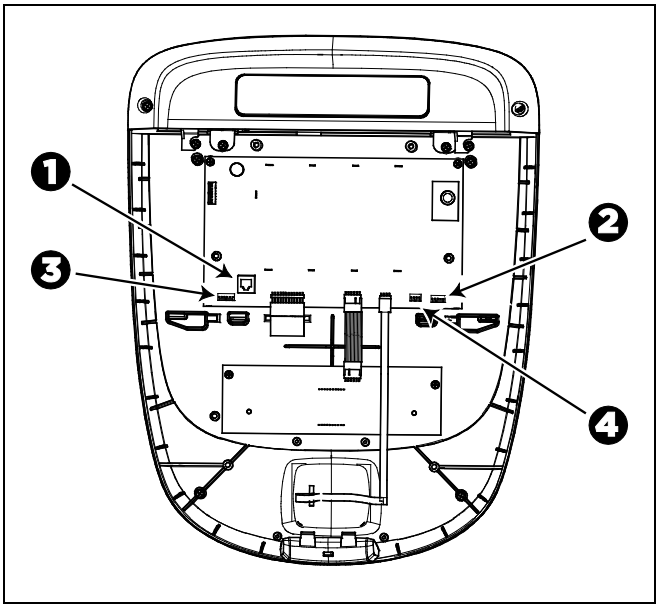


Figure 35 : Connexions des câbles, console P20

Tableau 4. Connexions des câbles internes P20

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	1
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	2
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	3
Auto Stop (capteur de l'arrêt automatique - tapis de course uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	4

Terminer l'installation de la console (P30 et P20)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Remarque : pendant ces étapes, vous aurez besoin des quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) fournies avec la console.

Pour terminer l'installation :

1. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
2. Insérez les quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po. (3,9 mm)
3. Alignez les deux petites languettes sur bas de l'arrière du capot de la console avec les encoches au bas du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
4. Insérez les deux vis cruciforme n° 8–32 x ½ po. que vous avez retirées précédemment dans les orifices situés sur le bord supérieur du capot arrière de la console. Serrez les vis à fond.

   Important *: veillez à ne pas pincer les câbles entre le capot arrière et les têtes des vis de fixation de PVS.*
5. Serrez complètement les quatre vis de fixation (celles partiellement serrées lors de l'étape 3) à l'aide d'une clé hexagonale 5⁄32 po.

Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel

Pour vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne :

1. Commencez à vous exercer sur l'appareil.
2. Agrippez les deux poignées latérales tactiles.

   Remarque : la fréquence cardiaque est lue dans les dix secondes. Pendant ce temps, le cœur de l'affichage clignote. Vous devez maintenir le contact avec les deux plaques en métal de chaque barre frontale afin de vous assurer une lecture précise.
3. Regardez l'affichage de la FRÉQUENCE CARDIAQUE. Après quelques secondes, un nombre apparaît indiquant votre fréquence cardiaque.
4. Si aucun chiffre n'apparaît dans la zone HEART RATE (Fréquence cardiaque), effectuez les vérifications suivantes :
   - Vérifiez que les câbles sont correctement branchés.
   - Refaites le test avec une autre personne. Bien que l'affichage de la fréquence cardiaque soit en général très précis, il arrive qu'il ne fonctionne pas correctement avec certaines personnes.

   Remarque: si vous utilisez un cardiomètre sans fil, refaites ce test à l'aide d'une ceinture de poitrine ou un simulateur de fréquence cardiaque sans fil au lieu de tenir les barres frontales tactiles.

Chapitre 3

Entretien

Pour que l'équipement conserve un fonctionnement correct, effectuez les tâches d'entretien de base décrites dans cette section aux intervalles indiqués dans la liste des tâches d'entretien. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est autoalimenté mais qu'il utilise également un adaptateur électrique, débranchez l'adaptateur.**

Nettoyage quotidien

Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque session d'entrainement. Pour enlever la saleté et la poussière de l'équipement, essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec l'un des produits de nettoyage suivants :

- Une solution de 30 doses d'eau pour une dose de Simple Green® (pour plus d'informations, consultez le site web **www.simplegreen.com**)
- Le nettoyant oxygéné ENVIR-O-SAFE ou un nettoyant multi usages concentré, dilué selon les instructions du fabriquant (pour plus d'informations consultez le site web **www.daleyinternational.com**)

Alternativement, vous pouvez nettoyer l'équipement avec les lingettes nettoyantes Athletix (pour plus d'informations consultez le site web **www.athletixproducts.com**)

ATTENTION : lisez et suivez les instructions du fabriquant, notamment les instructions concernant la dilution, avant d'utiliser un quelconque produit de nettoyage sur un équipement de fitness Precor. N'utilisez pas de nettoyants concentrés purs, ou de nettoyants acidiques de quelque sorte ; de tels produits de nettoyage affaiblissent la finition de protection de l'équipement et annule la Garantie Limitée Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucuns liquides sur une partie quelconque de l'équipement. Laissez toujours l'équipement sécher entièrement avant toute utilisation.

Aspirez fréquemment le sol sous l'équipement pour empêcher que la poussière et la saleté ne s'accumulent et altèrent son fonctionnement. Utilisez une brosse en nylon souple pour nettoyer le rainures sur l'équipement avec les pédales de pieds.

Inspection quotidienne

Au moins une fois par jour, vérifiez l'équipement concernant les problèmes suivants :

- Courroies détendues
- Visserie relâchées
- Bruits inhabituels
- Cordons usés ou effilochés
- Tout autre indication montrant que l'équipement a besoin d'une réparation

***Important* :** *si, selon vous, l'appareil a besoin d'entretien, débranchez toutes les connexions électriques (télévision, Ethernet et alimentation) et retirez l'équipement de la zone d'entraînement. Placez une indication HORS SERVICE sur l'équipement et signalez clairement à vos dirigeants et autres utilisateurs qu'ils ne doivent pas l'utiliser.*

Pour commander des pièces ou pour contacter un service d'entretien Precor agréé dans votre région, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Nettoyage de la console P80 et de l'écran

Une fois installés, la console et l'écran ne requièrent qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer la console et l'écran avant chaque séance d'exercice.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Pour nettoyer l'écran :

- Le fabricant recommande de diluer un volume de solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans un volume d'eau, ou d'utiliser la solution d'alcool d'isopropyle à 91 % dans sa dilution originale. Veillez à bien respecter les précautions et instructions du fabricant avant d'utiliser tout solvant.

ATTENTION : certaines situations potentiellement dangereuses associées à l'utilisation d'alcool d'isopropyle peuvent donner lieu à des blessures mineures ou modérées ainsi qu'à des dommages matériels. Afin d'éviter ce genre de situation, respectez toutes les instructions et recommandations de la Fiche de données de sécurité et de l'étiquette du produit.

Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*
- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon et non directement sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes coulent à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Maintenance hebdomadaire

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par semaine :

1. Débranchez l'alimentation électrique externe.
2. Nettoyez le sol sous l'équipement avec un aspirateur ou une serpillière humide.
3. Vérifiez que les pédales sont correctement alignées.
4. Lorsque le sol est complètement sec, rebranchez l'alimentation (si nécessaire).
5. Testez toutes les fonctions de la console, fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque incluses.
6. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et elle ne doit pas être bancale lors de son utilisation. Si elle n'est pas stable, stabilisez-la de la manière décrite en.

Maintenance mensuelle

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par mois :

1. Epoussetez l'extérieur de la console avec une éponge humide ou un chiffon doux et essuyez avec une serviette propre. Ne mettez pas les composants électroniques en contact avec de l'eau afin de prévenir tout choc électrique ou dommage.
2. Nettoyez l'écran à l'aide d'un chiffon doux, non pelucheux et humidifié à l'aide d'une solution d'alcool d'isopropyle à 91 % (pure ou diluée dans un volume égal d'eau).
3. Retirez les panneaux d'accès. Aspirez tout rebut en veillant bien à ne pas trop approcher l'extrémité de l'aspirateur de tout circuit imprimé (sauf si votre aspirateur est protégé contre l'électricité statique).
4. Vérifiez la tension de la bande de course primaire, du frein et des courroies de transmission (reportez-vous au manuel d'entretien pour des instructions détaillées).
5. Vérifiez le serrage et le couple de serrage des éléments de fixation.
6. Remettez tous les capots en place.
7. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et elle ne doit pas être bancale lors de son utilisation. Si elle n'est pas stable, stabilisez-la de la manière décrite en.

Remplacement du tapis de course (pour les modèles d'AMT récents uniquement)

Le nouveau modèle d'AMT utilise des tapis de course pour permettre le mouvement. Ces tapis de course s'usent et doivent être remplacés.

Lorsque le compteur de foulées du tapis de course atteint 90 millions, le message **les tapis de course doivent être bientôt remplacés** s'affiche avec l'écran bienvenue. Lorsque ce message apparaît, l'AMT continue à fonctionner normalement.

Important : *si ce message s'affiche sur votre AMT, veuillez contacter le Service Clients de Precor pour assistance.*

Lorsque le compteur de foulées du tapis de course atteint 100 millions (et que le tapis n'a pas encore été changé), le message **remplacement du tapis de course nécessaire** s'affiche en continu avec l'écran bienvenue. Les touches de saisie ne fonctionnent pas et l'utilisateur ne peut pas saisir de valeurs ou commencer un entraînement tant que les tapis de course n'ont pas été remplacés. Veuillez contacter le Service Client de Precor afin de programmer un remplacement du tapis de course.

Rangement du cardiomètre

Si vous disposez du cardiomètre en option, conservez-le dans un endroit à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés (par exemple dans un tiroir ou un placard). Veillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0°C (32°F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Déplacement de l'équipement

L'équipement est très lourd. Si vous prévoyez de déplacer à un autre endroit, demandez l'aide d'un adulte et effectuez les techniques de soulèvement appropriées. Si l'équipement est équipé de roulettes sur un côté, servez vous des roues pour réduire le poids de charge sur vous et votre assistant.

Pour déplacer l'AMT :

1. Déconnectez, débranchez et retirez toute connexion externe (télévision, Ethernet et alimentation).
2. Soulevez le cache de la plateforme arrière pour l'enlever.
3. Soulevez les pieds de support arrière pour faire basculer l'AMT vers l'avant, sur ses roues.
4. Poussez l'AMT jusqu'à son nouvel emplacement.
5. Abaissez les pieds de support arrière sur le sol, puis remettez le cache de la plateforme arrière.

Remisage à long terme

Si vous pensez que personne n'utilisera l'équipement pendant une période prolongée, effectuez les tâches suivantes pour le préparer à son remisage :

- S'il est équipé d'un cordon d'alimentation, débranchez le cordon.
- S'il est équipé d'un adaptateur optionnel, branchez l'adaptateur pour éviter d'endommager la batterie interne.
- Positionnez-le de façon à ce qu'il ne soit pas endommagé et qu'il n'interfère pas avec des personnes ou d'autres équipements.

Chapitre 4

Fonctions auto-alimentées

Important : *ce chapitre du manuel décrit les machines d'entraînement Precor pouvant fonctionner sans être branchées sur une prise CA. Ceci inclut les machines équipées des consoles P30 ou P20. Cependant, les consoles P80 doivent être branchées sur une prise CA pour pouvoir fonctionner. Pour cette raison, ce chapitre ne s'applique pas aux machines équipées des consoles P80.*

Sur l'appareil auto-alimenté, le système est initialisé et la bannière de bienvenue s'affiche dès lors qu'un utilisateur commence son entraînement. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum, comme représenté dans le tableau suivant. Lorsqu'une personne répond aux exigences requises, la puissance générée permet à l'appareil de fonctionner correctement.

Tableau 5. Exigences minimales pour le fonctionnement

Appareil	Cadence
AMT	40 foulées par minute (SPM)
EFX	40 foulées par minute (SPM)
Stepper	30 marches par minute
Vélo	20 tours par minute (RPM)

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si la cadence est inférieure aux exigences minimales. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'appareil initie la procédure d'arrêt afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à la section *Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil*.

Un adaptateur de courant est disponible en option ; il permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'appareil. Si vous avez prévu de changer l'alimentation du club au niveau d'une unité équipée d'une console P30 ou P20, l'adaptateur électrique est fortement recommandé. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant en option, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Important : *si l'équipement est connecté au dispositif principal CSAFE, il suit un processus de mise à l'arrêt légèrement différent. Dix secondes avant que l'équipement ne s'arrête, il stoppe la session d'entraînement et affiche un message de réinitialisation pendant qu'il se déconnecte du dispositif principal CSAFE. Il ne prend pas en compte l'appui sur les touches durant ces dernières 10 secondes.*

Symptômes d'une batterie faible

Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire d'en recharger la batterie.

Les symptômes d'une batterie faible incluent les cas suivants :

- clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage ;
- Perte des informations concernant l'utilisateur et le programme après que l'utilisateur a stoppé son entrainement, sans affichage sur l'entraînement ni notification d'arrêt en cours.
- Impossibilité de réduire le paramètre d'inclinaison (s'il existe)

Important : *pour disposer d'une source d'alimentation constante, utilisez l'adaptateur de courant optionnel.*

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'équipement, branchez l'autre extrémité de l'adaptateur à une source d'alimentation adaptée (120 V ou 240 V).

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur de courant ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause. Pour savoir comment installer l'adaptateur de courant, consultez la section *Kit de l'adaptateur de courant optionnel*.

Kit de l'adaptateur de courant optionnel

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

***Important* :** *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

Remplacer la batterie

La batterie de l'équipement est conçue pour disposer d'une durée de vie importante. Toutefois, si vous estimez qu'il est devenu nécessaire de procéder à son remplacement, informez-vous auprès d'un technicien agréé. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'équipement contient des matières dangereuses et doit être éliminée conformément à la réglementation en vigueur concernant les déchets dangereux. Reportez-vous à la section *Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates*.

Remarques :

Remarques :

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 OM 301704-531 rev A, fr
février 2012